

VOL 7 - ISSUE 66 JANUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120

WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارتقا کی دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹلوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

دی ہوم ریسیٹورنٹ

Issue No. 8

بریاقی میکرونی



اچاری میکرونی



میٹ بال اسپیگھٹی



فحیتا اسپیگھٹی



باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھارک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی طرف رکھ دیں۔

۳۔ اس میں اچاری مصالحہ کا ساٹھ ڈالیں اور ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں پانی ڈال کر اُبال آئے تک پکا لیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکا لیں۔

۴۔ اس میں آدھی دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکا لیں۔ اس کے بعد پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے لیے ایک منٹ پانی ڈال کر 40 منٹ تک پکا لیں۔

شاہنگ لسٹ

- ۳۰۰ گرام چکن بغیر ہڈی کا
- ۰۱ پیاز کٹی ہوئی
- ۰۱ لہسن پیسٹ
- ۰۱ ادھارک پیسٹ
- ۰۱ دہی
- ۰۱ کوکنگ آئل
- ۰۱ ہری مرچ کٹی ہوئی
- ۰۱ نمک
- ۰۱ بیک پارلر اچاری میکرونی
- ۰۱ پکٹ اور ریسی کس

۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھارک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی طرف رکھ دیں۔

۳۔ چکن کو ڈھک کر 20 منٹ تک بھکی آگ پر پکا لیں۔ اب چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم کر پیش کریں۔

شاہنگ لسٹ

- ۳۰۰ گرام چکن بغیر ہڈی کا
- ۰۱ پیاز کٹی ہوئی
- ۰۱ لہسن پیسٹ
- ۰۱ ادھارک پیسٹ
- ۰۱ دہی
- ۰۱ کوکنگ آئل
- ۰۱ ہری مرچ کٹی ہوئی
- ۰۱ نمک
- ۰۱ بیک پارلر اچاری میکرونی
- ۰۱ پکٹ اور ریسی کس

۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھارک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی طرف رکھ دیں۔

۳۔ اب لے کے ہوئے ٹماٹر اور پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر پیش کریں۔

شاہنگ لسٹ

- ۳۰۰ گرام چکن بغیر ہڈی کا گوشت
- ۰۱ لہسن کٹی ہوئی
- ۰۱ پیاز کٹی ہوئی
- ۰۱ ادھارک پیسٹ
- ۰۱ دہی
- ۰۱ کوکنگ آئل
- ۰۱ ہری مرچ کٹی ہوئی
- ۰۱ نمک
- ۰۱ بیک پارلر اسپیکھٹی
- ۰۱ پکٹ اور ریسی کس

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاردیں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادھارک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی طرف رکھ دیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر بھکی آگ پر 15 منٹ تک پکا لیں۔ اس کے بعد چوبیس سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم کر پیش کریں۔

شاہنگ لسٹ

- ۳۰۰ گرام چکن بغیر ہڈی کا گوشت
- ۰۱ لہسن کٹی ہوئی
- ۰۱ پیاز کٹی ہوئی
- ۰۱ ادھارک پیسٹ
- ۰۱ دہی
- ۰۱ کوکنگ آئل
- ۰۱ ہری مرچ کٹی ہوئی
- ۰۱ نمک
- ۰۱ بیک پارلر اسپیکھٹی
- ۰۱ پکٹ اور ریسی کس

MASALA

TV FOOD MAG



Volume 7 - Issue 66 January 2015

Content



35

> Masala Mornings

مصلی مارننگز

41

> Chaska Pakanay ka

چسکا پکانے کا

49

> Tarka

ترکا

55

> Food Diaries

فوڈ ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

سرد موسم میں گرم چائے کچھ منفرد اور مفید
برقہماں کی پائے لگی ہیں اور حالات سے استقامت کے بہرہ ور رہنے والی ہیں

21

> Masala Article

سرد موسم میں بھی جلد کی رعنائی برقرار رکھیں
جاذب شہد کی لہر اور سرد موسم کے ساتھ ساتھ چمکنا اور جلال بھی ہے

23

> Handi

ہانڈی

29

> Live@9

لائو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائو لی ویکی اینڈز

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

محترم قارئین
السلام علیکم!

تمام قارئین کو نیا سال بہت بہت مبارک ہو۔
گزرے ہوئے سال کے لئے ہم نے جو اہداف مقرر کئے تھے اللہ کے فضل سے ان میں سے بہت سے ہدف حسب توقع پورے ہو گئے جس کے لئے ہم اللہ تعالیٰ کے بے حد شکر گزار ہیں اور جو حاصل نہ ہو سکے ان کی تکمیل کے لئے پُر عزم ہیں۔

الحمد للہ ”مصالحتی وی فوڈ میگ“ کے لئے بھی یہ سال انتہائی کامیابی کا سال ثابت ہوا ہے۔ اپنے قارئین کی اسی حوصلہ افزائی کے سہارے ہم اپنا سفر طے کر رہے ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم تبدیلی کے ہر عمل میں اپنے قارئین کی آراء کو نظر میں رکھیں۔ اس سال ہم نے ”لانیو ایٹ نائن“ اور ہانڈی کی کُک بک کی کامیاب اشاعت کے بعد اپنی تیسری کُک بک ”مصالحتی مارنگلز“ کا اجراء کیا۔ ہم اللہ کے انتہائی شکر گزار ہیں کہ اس کتاب نے پاکستان کی تیز ترین فروخت کی نئی تاریخ رقم کی اور ایک ہی ماہ کے مختصر عرصے میں ہمیں اس کتاب کی دوبارہ اشاعت کی جانب جانا پڑا۔ قارئین کی جانب سے اس کُک بک کو انتہائی سراہا جا رہا ہے جو ہماری حوصلوں کی بلندی کا باعث ہے۔ اس سال کے لئے ہم کچھ اور نئے منصوبوں پر کام کے لئے پُر عزم ہیں۔ قارئین کا ساتھ چاہئے انشاء اللہ ہم ان کی توقعات پر پورا اتریں گے۔

سال گزشتہ ملک کو قوم کے لئے بہت بڑا سال تھا، ایسا نہیں کہ سب کچھ بڑا ہی تھا، بہت کچھ اچھا بھی تھا۔ جہاں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ، گھٹتے ہوئے معاشی اور سیاسی اُتار چڑھاؤ کا تسلسل رہا، وہیں عوام میں شعور اور اپنے حقوق کی جنگ کی آگ بھڑک اُٹھی۔ انتخاباتی مثبت تبدیلی بھی نظر میں آئی۔ سال کے اختتام پر سونے اور پیٹرول کی قیمتوں میں نمایاں کمی جیسی خوش خبریاں سنیں۔ یہ سب اچھے کام ہیں جن کی قیمتوں کا اُتار چڑھاؤ دیگر روزمرہ کی اشیاء کی قیمتوں پر اثر انداز ہوتا ہے اس لئے یہ کام قریب میں بہت سارے حوالوں سے بہتری کی اُمید ہے۔ آئیے! اس موقع کے ساتھ نئے سال کا آغاز کرتے ہیں کہ یہ سال اہل وطن کے لئے امن و سلامتی کا سال ثابت ہوگا، اس سال، میں مہنگائی، لوڈ شیڈنگ اور سیاسی و معاشی ابتری سے نجات حاصل ہو جائے گی، عوام میں قومی شعور بیدار ہوگا اور ہم ترقی کی منازل طے کریں گے۔ (آمین)

شہناز رمزی

ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی

فون: 03333222353 - munawar.h@masalatv.tv

ایڈیٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ایڈیٹر ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بمقابلہ آئی چندر گروڈ کراچی۔ 74000 پاکستان۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

shanz. ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

نورنگی لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ
 حادئہ سسٹم اور جلد سائنس کی سہولت موجود ہے
 نذرانہ پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی سہولت ہے
 دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



READING CORNER
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

سرد موسم میں گرم کر مچھ منفرد اور

کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے بعد تندرہ مند ہوتی ہیں

سیب کے چائے

سیب کے چھلکے میں سیب کا میٹھا لہجہ کر دیتے ہیں میں بھی قدرت نے غذائیت لذت اور بے شمار فوائد رکھے ہیں۔ سیب کے چھلکے کو ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں دودھ اور چینی یا پھر ہلکا سا کارسولا کر بیٹیں۔ یہ چائے جسمانی طور پر کمزور افراد اور بوڑھوں کے لئے حد درجہ صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ جن لوگوں کا دل دھڑکنے کے لئے یہ کسی بھی صحت بخش چیز سے زیادہ بہتر ہے۔ مسلسل استعمال نہایت مفید ہے۔

آم کے پتوں کی چائے

آم کے پتے سائے میں خشک کر کے اسے چائے کی پتی کی طرح سے دودھ اور چینی کے ساتھ بطور چائے استعمال کریں۔ یہ چائے نزلہ زکام کمزوری دماغ کھانسی اور نچلی میں نہایت سرعت سے کام کرتی ہے۔

چائے پینا ضرورت بھی ہے اور بہت سے لوگوں کا شوق بھی۔ چائے کے فائدہ مند اور نقصان دہ ہونے کے حوالے سے مختلف اور متضاد آراء ہیں لیکن چائے پینے والے ان آراء کی پرواہ کئے بغیر اپنے شوق کی تکمیل میں مصروف رہتے ہیں۔ کالی چائے پتوں کو گلا سڑا کر بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے چائے میں موجود غیر تکیدی اجزاء ختم ہو جاتے ہیں۔ چائے میں موجود نشہ آور اجزاء اس کا عادی بنا دیتے ہیں اسی وجہ سے اس کا ترک کرنا آسان نہیں ہوتا۔ چائے اگر دن میں 2 سے 3 پیالیاں پی جائیں تو صحت کے لئے مفید ہے البتہ اس کا کثرت استعمال نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے لیکن کچھ اقسام کی چائے ایسی بھی ہیں جو کثرت سے استعمال کے باوجود فائدہ مند ہوتی ہیں۔

سردیاں ہیں ایسے میں دل میں ہر تھوڑی دیر کے بعد چائے کی چاہ جاگتی ہے۔ ایسے میں اگر صحت کے لئے مفید چائے مل جائے تو کیا ہی بات ہے۔ آج ہم آپ کو مختلف اشیاء سے بنائی گئی مفید چائے کی تراکیب بتاتے ہیں۔

بادام کی چائے

تھوڑے سے بادام پانی میں پیس لیں۔ اپنی چائے میں دودھ کے بجائے پے ہوئے بادام ڈالیں۔ اس کے علاوہ چینی کے بجائے شہد ملا لیں۔ اس چائے کے مسلسل استعمال سے بینائی انتہائی بہترین ہو جاتی ہے۔

کھجور کی چائے اور کافی

عمدہ قسم کی 7 کھجوریں لے کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالی پانی میں انہیں ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ چولہا بند کر کے اسے اچھی طرح سے پھیٹ لیں، پھر دوبارہ جوش دیں اور دودھ ملا کر پی لیں۔ اس چائے کو ناشتہ کے وقت استعمال کر کے دیکھئے۔ یہ تمام مضرات سے پاک اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ موسم سرما میں اس چائے کو پینا معمول بنا لیجئے۔ اس کے استعمال سے جسم میں حیاتین کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ کھجور کی گٹھلیوں کو بھی ضائع نہ کریں، وہ کافی بنانے کے کام آ سکتی ہیں۔ گٹھلیوں کو توڑے پر رکھ لیں، تیز آنچ پر اسے جلنے کے قریب آنے تک پکائیں۔ ان بیجوں کو پیس کر بطور کافی استعمال کریں۔

لیموں کی چائے

ایک اور امریکہ میں عرصہ دراز سے عام چائے میں دودھ کے بجائے لیموں اور برف ڈال کر پی جاتا ہے۔ یہ چائے اعصابی کمزوری کے لئے بے حد مفید ہے۔ اگر برف ڈالے بغیر چائے میں لیموں کا کچھ گرم گرم مریض کو پلا دیں تو انشاء اللہ درد سر کو دور کر دے گا۔

رنگ گورا کرنے والی چائے

رنگ گورا کرنے کے لئے بھی سفر جل (کونز) کے پتے 5 سے 6 لے لیں۔ ان کو توڑ لیں، اس میں ایک گلاب کی پتیوں چائے کی پتی اور سونف ملا کر پکائیں اور اسے چائے کی طرح استعمال کریں۔

سونف کی چائے

نزہ، زکام اور نظر کی کمزوری کے لئے سونف کی چائے بہت مفید ہے۔ ایک کھانے کا چمچ سونف اور 2 لوٹکیں 2 پیالی پانی میں ڈال کر اس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ اس میں چینی اور دودھ ملائیں اور صبح و شام استعمال کریں۔

وزن کم کرنے والی چائے

تھائم، برنجاسا، تلسی کے پتے، لیموں اور اس کے ایک اُبال آنے تک پکا کر نکال لیں۔ یہ چائے رات کو سونے سے پہلے لازمی پییں۔ اس میں چینی نہ ملائیں۔ مزید بہتر نتائج کے لئے اس چائے کو زیادہ دیر تک اُبالیں اور اسے قابل برداشت حد تک گرم کریں۔

لہسن کی چائے

فالج ایک خوفناک مرض ہے جس کے لئے بہت طویل علاج اور کثیر رقم کی ضرورت ہوتی ہے مگر قدرت نے لہسن کو اس کے لئے اکسیر بنا کر بھیجا ہے۔ جب اس مرض کا آغاز ہو تو مریض کو کھانے کے لئے کوئی چیز نہ دیں۔ صرف چائے پکا کر اس میں دودھ کے بجائے لہسن کا پانی اور شہد ملا کر پلائیں۔ صرف 4 سے 5 دن کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

کھائیں پھل اور سبزیاں، رہیں صحت مند

اطباء اور محققین غذا میں پھلوں اور سبزیوں کے استعمال کا ہمیشہ سے مشورہ دیتے آئے ہیں کیوں کہ ان میں قدرت کے خزانے پوشیدہ ہیں۔ جدید ترین تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ پھلوں اور سبزیوں کا استعمال نہ صرف موٹا ہونے سے بچاتا ہے بلکہ دل کو بھی محفوظ رکھنے کا انتہائی آسان نسخہ ہے۔ میڈیکل سائنس کے مشہور ترین میگزین پوسٹ میڈیکل جنرل میں شائع ہونے والی اس تحقیق کے مطابق ہمیں اپنے حارے گننے کے بجائے سبزیاں، پھل، توتوں کے تیل اور خشک میوہ جات کھانے پر توجہ مرکوز کرنی چاہئے جو نہ صرف دل کی بیماریوں اور فالج سے محفوظ رکھتی ہیں بلکہ موٹاپے کو قابو کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ تحقیق کے مطابق غذا میں کم چکنائی رکھنے والے غذاؤں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے وزن کم کر کے رہیں۔

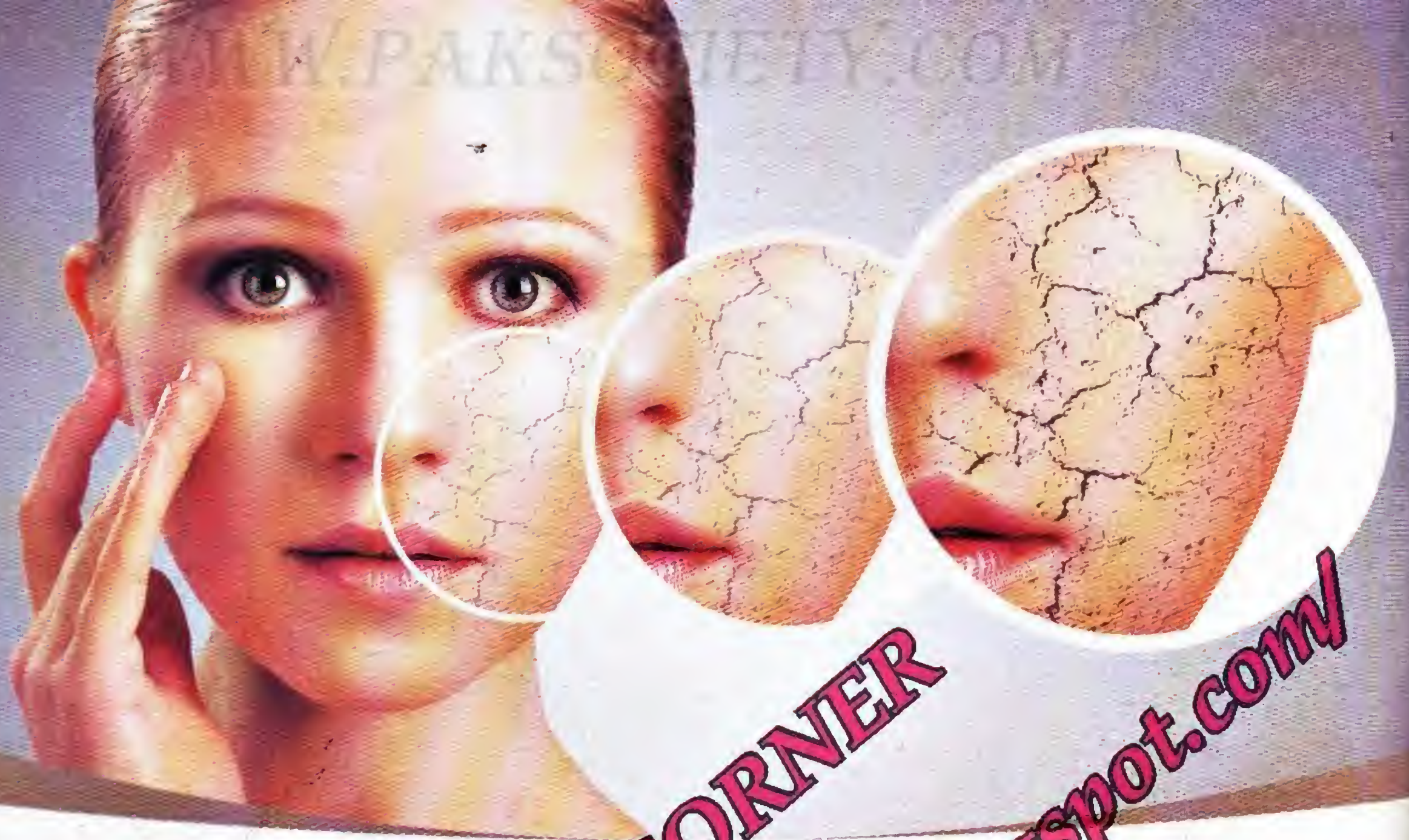


یوں تو ٹھنڈے کے شہسوار اوصاف ہیں جن سے ہمیں گاہے بگاہے آگاہی حاصل ہوتی رہتی ہے۔ تازہ ترین اطلاق کے مطابق امریکی ماہرین خوراک بھی ٹماٹر کو بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی موذی بیماریوں سے بچانے کے لئے مفید قرار دے رہے ہیں۔ امریکی ماہرین اغذایات کی جاری کردہ جدید تحقیقاتی رپورٹ کے مطابق ٹماٹروں میں پایا جانے والے حیاتیات اور فولاد بلند فشار خون، ذیابیطس اور سرطان جیسی بیماریوں کے خلاف ڈھال ثابت ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر کا استعمال دل کی صحت، وزن میں کمی اور جلد کی خوبصورتی کے لئے بھی مفید ثابت ہوتا ہے۔

بازاری کھانوں سے محتاط رہیں

تیار شدہ بازاری کھانے صحت کے لئے نقصان دہ ہوتے ہیں۔ ایک حالیہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ عموماً حاملہ خواتین اور پیدا ہونے والے بچوں کے لیے یہ خصوصی طور پر نقصان دہ ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ حمل سے پہلے بازاری کھانوں اور ڈبہ بند کھانوں کا استعمال کرنے والی خواتین میں بچے کے قبل از وقت پیدا ہونے کا امکان 50 فیصد تک بڑھ جاتا ہے۔ یونیورسٹی آف ایڈیلیڈ کے سائنس دانوں نے 300 حاملہ خواتین کی خوراک اور پیدا ہونے والے بچوں کی تحقیق سے یہ بات ثابت کر دی کہ غیر صحت بخش خوراک کھانے والی ماؤں کے ہاں بچے مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے کا امکان بہت بڑھ جاتا ہے۔ مقررہ وقت سے قبل پیدا ہونے والے بچے صحت کے شدید مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ اُن کا وزن عموماً کم ہوتا ہے اور ان میں بیماریوں سے لڑنے کی صلاحیت بھی دوسرے بچوں کی نسبت کم ہوتی ہے۔





READING CORNER
http://readingcornerpk.blogspot.com/

سرد موسم میں بھی جان بھری عنائی برقرار رکھیں

جاڑوں میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ سرد موسم سرما ایک جانب مزے مزے کی سوغاتیں لے کر آتا ہے تو دوسری جانب اس موسم کی صلاحیت بڑھتی ہے۔ کھجور میں کئی معدنی عناصر بھی ملتے ہیں۔ اسے پیاز اور کچھ مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں جس میں جلد کی خشکی اور بے رُوئی ایک اہم مسئلہ ہے۔

سرد موسم میں اکثر اوقات جلد کا رنگ تبدیل ہو جاتا ہے یا اس پر سرخ دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کی ایک وجہ سرد موسم میں جلد کو مختلف ذرائعوں مثلاً ہیئر آتش دان یا انگیٹھی سے حدت پہنچانا ہے جو جلد کی خشکی کا باعث بنتے ہیں۔

سرد موسم میں جلد کی خشکی دور کرنے کے بہت طریقے ہیں لیکن سب سے اہم طریقہ غذا کی تبدیلی ہے۔ اپنی خوراک میں مچھلی اور دودھ کا اضافہ کریں، مچھلی میں لحمیات اور دودھ میں حیاتین الف کثرت سے پایا جاتا ہے۔

دودھ ایک مکمل اور بھرپور غذا ہے۔ اس میں بہت سے حیاتین کے علاوہ فاسفورس اور کیلشیم بھی پایا جاتا ہے جو ہڈیوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔ فاسفورس نشاستے اور چربی کو ہضم ہونے میں مدد دیتی ہے۔ دودھ کے ایک پیالے میں 90 حرارے ہوتے ہیں۔

ایک چائے کا چمچ یا کارڈیو رائل یا شارک ہو رائل (مچھلی کا تیل) روزانہ پیئیں یہ جلد کے لئے اکسیر ہے۔

مرغی کے 84 گرام گوشت میں 115 حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے ذریعے جسم میں ضروری معدنی نمک اور لحمیات کی مقدار پوری ہوتی ہے۔ مرغی کے استعمال سے جسم میں چربی نہیں بڑھتی اور کولیسٹرول بھی قابو میں رہتا ہے۔

سرد موسم سرما میں کھجور کا کثرت سے استعمال کریں۔ اس میں حیاتین ب مرکب اور تمام غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ اس میں فولاد پایا جاتا ہے جس سے خون میں آکسیجن حاصل کرنے

گندم کا استعمال اس سے بنی ہوئی چیزیں غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں۔ گندم کا استعمال جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔ گاجر میں پائی جانے والی حیاتین الف اور بیٹا کوکین بالوں کو نرم، جلد کو خوبصورت اور کھانسی کو تیز بناتی ہے۔ مونگ پھلی میں حیاتین ب، میگنیزیم، فاسفورس، فولاد، سلفر، تانبا، کرومیم پایا جاتا ہے۔ ان ضروری اجزاء کے حصول کے لئے ہفتے میں ایک یا دو مرتبہ مونگ پھلی کھائیں۔ حیاتین الف، حیاتین ب، فولک ایسڈ، پوسٹھینک ایسڈ، بایوٹین، پوٹاشیم اور کالمیئم بھی جان بھری عنائی برقرار رکھنے کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ بادام دماغ کو تقویت دیتا ہے، جلد کو نرم رکھتا ہے، نیچے حلقوں کو دور کرتا ہے۔ یہ جلد کو مرطوب کرتا ہے، اسی وجہ سے اسے بہت سے بیماریوں میں استعمال کرتے ہیں۔ گلاب کی پتیوں کو قدیم زمانے سے بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا عرق جلد کو طاقت بخشتا ہے، جلد کو نرم کرتا ہے۔ اسے لوشنوں اور کریموں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ دھوپ سے چھلک جانے والی جلد کے لئے دارچینی کے تیل کی مالش بہت کارآمد ہے۔ جب کہ دانتوں کے لئے بھی اس کا تیل بہت مفید ہے۔ سونف جلد کے مساموں کو صاف رکھتی ہے اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ یاد رکھئے موسم کوئی بھی ہو اچار، بند ڈبے والی اشیاء کا استعمال ضرورت سے زیادہ کچی یا بھنی ہوئی غذا، سرخ اور چربی والے گوشت، مٹھائیوں اور چاکلیٹ، سفید چینی، میدے سے بنی ہوئی اشیاء کا استعمال زیادہ کاسٹیکس استعمال کرنا اور تمباکو کا استعمال جلد کی خوبصورتی کا دشمن ہے۔ ■



نیو کی اینڈ فریمنگ پوائنٹ
ساؤنڈنگ کورنر کی سہولت موجود ہے
تھے اور براہ راست خرید و فروخت کی جاتی ہے
سہارا ہری پور

Almond and Chicken Soup

Ingredients:

Chicken pieces	250 grams
Almonds (finely cut)	20
Fresh cream	300 grams
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Salt	to taste
Parsley (chopped)	for sprinkling

Chicken Stock Ingredients

Chicken bones	few
Black peppercorns	4
Garlic	4 cloves
Water	4 cups

Method

- Boil all stock ingredients in a pot till 1/2 remains; strain.
- Add chicken and chicken cube flour; cook till chicken is tender; continue stirring and gradually add cornflour; till thick; remove from flame.
- Add cream and almonds; add pepper and salt.
- Sprinkle parsley on top; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

مرغی اور بادام کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	250 گرام
بادام (باریک کٹے ہوئے)	20 عدد
تازہ کریم	300 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
☆ چکن کیوب والا میدہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ

اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	پھر چھان لیں
بخنی کے اجزاء:	
مرغی کی ہڈیاں	تھوڑی سی
ثابت کالی مرچیں	4 عدد
لہسن	4 جوے
پانی	4 پیالی

ترکیب:

دیکھی میں بخنی کے اجزاء ڈال کر پانی 1/2 رہ جانے تک اُبالیں پھر چھان لیں۔ اس میں مرغی اور چکن کیوب والا میدہ شامل کر کے گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں چمچہ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوور شامل کریں۔ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں بادام اور کریم ڈال دیں۔ مزیدار سوپ میں کالی مرچ اور نمک ملائیں اور اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Pineapple Fried Rice

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	10
Capsicums (finely cut)	2
Spring onions (finely cut)	1 cup + for garnishing
Rice (boiled)	2 cups
Pineapple pieces	1 cup + for garnishing
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tbsp
Garlic (chopped)	6 cloves
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Spread rice on a tray.
- Heat oil in a wok, fry garlic golden; add chicken and capsicums; saute.
- Add rice and remaining ingredients; fry for a few minutes; dish out.
- Garnish with pineapples and spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

انٹاس والے فرائیڈ رائس	☆ چکن کیوب
اجزاء:	مرغی کی بوٹیاں
	(بغیر ہڈی)
10 عدد	والامیدہ
	لہسن
2 عدد	(چوپ کئے ہوئے) 6 جوے
	ہری پیاز
	سویا ساس
ایک پیالی +	2 کھانے کے چمچے
سجانے کے لئے	2 کھانے کے چمچے
چاول (اُبلے ہوئے) 2 پیالی	سفید سرکہ
انٹاس کے ٹکڑے	نمک
ایک پیالی +	تیل کا تیل
سجانے کے لئے	تیل
ایک چائے کا چمچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	1/2 پیالی

ترکیب:

چاولوں کو ٹرے پر پھیلا دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور شملہ مرچیں ڈال کر ہلکا سا تلیں، پھر چاول اور باقی اجزاء ڈالیں، اسے چند منٹ پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار فرائیڈ رائس انٹاس اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

☆ چکن کیوب والامیدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Chicken Jalfrezi

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Onions (cubed thickly)	2
Capsicums (cubed)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
Onions (raw paste)	2
Tomato ketchup	1 cup
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and ground)	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1/2 cup
Soya sauce	1/2 cup
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; saute onion pink.
- Add chicken, ginger/garlic and salt; cook till dry.
- Add red chillies, ketchup, pepper, green chillies, cumin, soya sauce and vinegar; fry lightly; keep on dum.
- Heat oil in a frying pan; saute capsicum and onion; add to chicken; dish out.

مرغی کی جلفریزی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
پیاز (موٹی چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
شملة مرغیں (چوکور کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرغیں (لمبائی میں)	
باریک کٹی ہوئی	4 عدد
پیاز (کچی پس ہوئی)	2 عدد
نماؤ کچپ	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بھٹنا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچ

ترکیب:

کڑا ہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کریں اور پیسی ہوئی پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں لہسن اور ک اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں لال مرچ، کچپ، کالی مرچ، ہری مرغیں، زیرہ، سویا ساس اور سرکہ ملا کر بھونیں پھر دم پر رکھ دیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے شملہ مرچ اور پیاز کو ہلکا سا بھونیں اور مرغی میں ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



Sweet and Sour Fried Vegetables

Ingredients:

Cabbage (finely cut)	1 head
Carrots (finely cut)	3
Capsicums, Green chillies (finely cut)	4 each
Bean sprouts	1/2 cup
Pineapple pieces	1 cup
Soya sauce	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Jaggery (powdered)	2 tbsp
Tomato ketchup, Pineapple juice (packaged)	1 cup each
*Chicken cube flour	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chilli garlic sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	3 tbsp
Spring onion (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok, fry cabbage, carrots, green chillies and capsicums, remove.
- In the same wok, add ketchup, chilli garlic sauce, chicken cube flour, soya sauce, vinegar, pineapple juice, jaggery and salt; cook for 2 minutes; add sesame oil and pepper.
- Place vegetables in a dish; pour prepared sauce on top; add pineapple pieces and bean sprouts; garnish with spring onions; serve.

★ To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

سوٹ اینڈ سار فرائڈ ویتابلز

اجزاء:

بند گوبھی (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ٹماٹو کچپ، انناس (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی) 3 عدد	ڈبے والا (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد
شملمہ مرچیں، ہری مرچیں	☆ چکن کیوب والا میدہ ایک عدد
(باریک کٹی ہوئی) 4 عدد	نئی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
بین اسپراؤٹس 1/2 پیالی	چلی گارلک ساس ایک کھانے کا چمچ
انناس کے ٹکڑے ایک پیالی	نمک حسب ذائقہ
سویا ساس ایک چائے کا چمچ	تیل کا تیل ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ	تیل 3 کھانے کے چمچ
پسا ہوا آٹا 2 کھانے کے چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے بند گوبھی، گاجر، ہری مرچیں اور شملمہ مرچیں تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں ٹماٹو کچپ، چلی گارلک ساس، چکن کیوب والا میدہ، سویا ساس، سرکہ، انناس کا جوس، گڑ اور نمک ملا کر 2 منٹ پکانیں، پھر کالی مرچ اور تیل کا تیل ملا دیں۔ ڈش میں سبزیاں ڈالیں، اس پر تیار ساس، انناس کے ٹکڑے اور بین اسپراؤٹس ڈالیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔

☆ چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مکس کر لیجئے۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Fried Fish with Tartar Sauce

Ingredients:

Fish fillet	2
Eggs (beaten)	2
Breadcrumbs	1 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour, Cornflour	1/2 cup each
Turmeric	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Tartar sauce ingredients:

Mayonnaise	1 cup
Mustard paste	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon	2
Salt	to taste

Method:

- Apply turmeric and salt on fish.
- Brush oil on an iron griddle; grill fish till water dries.
- Mix flour, cornflour, pepper, baking powder and salt in a bowl.
- Coat fish pieces first with flour mix, then eggs and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry fish pieces golden; remove.
- Mix sauce ingredients in a bowl; serve as accompaniment with fish.

تلی ہوئی مچھلی بمعہ ٹارٹار

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	6 عدد	ٹارٹار ساس کے اجزاء:	2 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد	مائیونیز	ایک پیالی
ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی	مسٹرڈ پیسٹ	2 کھانے کے چم
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ	دہی	1/2 پیالی
میدہ کارن فلور	1/2 1/2 پیالی	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	لیموں	2 عدد
پسی ہوئی بلدی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
نمک	حسب ذائقہ		
تیل	تلنے کے لئے		

ترکیب:

مچھلی کے ٹکڑوں پر بلدی اور نمک لگالیں۔ توڑے کو ہلکا سا چکنا کر کے اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں تاکہ ان کا پانی خشک ہو جائے۔ ایک پیالے میں میدہ کارن فلور کالی مرچ بیکنگ پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے میدے کے آمیزے پھر انڈوں اور پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں۔ اس میں مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس کے اجزاء ایک پیالے میں ملا کر مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔



LIVE@9NINE

Thai Mix Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boneless, cubed)	300 grams
Sausages (cut thin)	5
Lemon leaves	3
Lemon grass	3 sticks
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tom yum paste	2 tbsp
Tomatoes	2
Onion	1
Green chillies	10
Fish sauce	3 tbsp
Chinese salt	1 tsp
Lemon juice	3 tbsp
Chicken cubes	3
Water	2 cups
Salt	to taste
Fresh coriander, lemon slices, green chillies (finely cut)	for garnishing

Method:

- Cook chicken, chicken cubes, sausages, lemon grass, lemon leaves and green chillies with water for 1/2 hour.
- Add remaining ingredients; cook for 10 minutes; dish out.
- Garnish with coriander, lemon and green chillies; serve.

تھائی مکس سوپ

اجزاء:

مرغی کی چوکور بوٹیاں	300 گرام
(بغیر ہڈی)	5 عدد
ساجز (پتلے کٹے ہوئے)	3 عدد
لیموں کے پتے	3 ڈنڈیاں
لیمن گراس	2 پیالی
کھمبیاں	10
(مارک کٹی ہوئی)	3 tbsp
تم یام پیسٹ	1 tsp
ٹماٹر	3 tbsp
پیاز	3
	2 cups
	to taste
	for garnishing

ترکیب:

دیکھی میں مرغی کی بوٹیاں پانی، چکن کیوب، ساجز، لیمن گراس، لیموں کے پتے اور ہری مرچیں ڈال کر 1/2 گھنٹے تک پکائیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکا کر دوش میں نکال لیں۔ مزید اس سوپ ہرے دھنئے، لیموں اور ہری مرچوں سے سجا کر پیش کریں۔



پیشہ ورانہ کھانا بنانے کی تعلیم اور کھانا بنانے کی ہولت موجود ہے
13 صدر بازار ہری پور

Cheese Dosa Roll

Dosa Ingredients:

Rice (soaked)	2 cups
White lentils (soaked)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber, lettuce, tomato (finely cut)	for garnishing

Filling ingredients:

Chicken pieces (boneless)	200 grams
Garlic paste	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cumin seeds (crushed)	1/2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Green chillies (chopped)	5
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	5 tbsp + for brushing

Method

- Blend lentils and rice in a blender; add cumin and salt.
- Heat oil in a pot; add garlic and chicken.
- Add cumin, red chillies, turmeric, pepper, coriander, green chillies, and salt; cook till chicken is tender and dry; remove from flame.
- Brush oil on an iron griddle; pour a cooking spoonful of rice mix in a circular motion on the griddle; cook till golden; place chicken mix in the centre.
- Sprinkle cheese on top; fold over.
- Garnish with lettuce, cucumber and tomato; serve.

پنیری دوسہ رول

دوسے کے اجزاء:

چاول (بھیکے ہوئے)	2 پیالی
ماش کی دال (بھیکے ہوئی)	1 پیالی
ثابت سفید زیرہ	1 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلف کے لئے
کھیرا، سلاڈپے، ٹماٹر (باریک)	5 عدد
کٹے ہوئے)	1/2 پیالی
سجائے کے لئے	نمک
بھرنے کے اجزاء:	تیل
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	200 گرام
پسا ہوا لہسن	1 پیالی
گٹھی ہوئی لال مرچ	1 پیالی

ترکیب:

پلینڈر میں دال اور چاول ملا کر پیسین، پھر زیرہ اور نمک ملا لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مرغی ڈالیں، پھر زیرہ لال مرچ، ہلدی، کالی مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور نمک ملا کر مرغی گلے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ توے کو تیل سے چکنا کریں، ایک گول پکانے والے تچے میں چاول والا آمیزہ بھر کر توے پر روٹی کی طرح سے پھیلا دیں۔ سنہری رنگ آجائے تو درمیان میں مرغی کا آمیزہ رکھیں، اس پر پنیر چھڑک کر لپیٹ دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی دو سے تیار کر لیں، انہیں کھیرے، سلاڈپے اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Szechuan Style Fish

Ingredients:

Talhar chilli paste	1/2 cup
Soya sauce, Tomato paste	1/2 cup each
White vinegar, Oyster sauce	4 tbsp each
Garlic (crushed)	10 cloves
Chicken stock	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Chinese salt	1 tsp
Sesame oil	1 tbsp
Oil	4 tbsp
Carrots, Lettuce leaves	for decoration

Fish Ingredients:

Fish pieces	2 kg
Garlic paste	2 tbsp
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic.
- Add talhar chillies, soya sauce, tomato paste, oyster sauce and Chinese salt; fry for 2 minutes.
- Add sesame oil, stock, brown sugar, and vinegar; cook for a few minutes.
- Blend in a blender; fry in the pot for 1 minute; remove from flame.
- Coat fish with garlic and salt, then with flour.
- Heat oil in a wok; fry fish golden.
- Decorate dish with lettuce leaves; place fish on top; pour prepared sauce over them.
- Garnish with carrots; serve.

سچو اس طرز کی مچھلی

سچو اس ساس کے اجزاء:

تلہار مرچوں (پسی ہوئی)	1/2 پیالی
سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ	1/2 1/2 پیالی
سفید سرکہ، اوو یسٹر ساس	4 4 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	10 جوے
مرچی کی بخنی	ایک پیالی
براؤن چینی	1/2 پیالی
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ
تل کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

تیل	4 4 کھانے کے چمچے
گا جڑ سلا دپتے	سجلا دپتے
مچھلی کے اجزاء:	
مچھلی کے ٹکڑے	2 کلو
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں۔ اس میں تلہار مرچیں، سویا ساس، ٹماٹر کا پیسٹ، اوو یسٹر ساس اور چائیز نمک ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر تیل کا تیل، بخنی، براؤن چینی اور سرکہ شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں یکجان کریں، پھر اسی دیگی میں ڈالیں اور ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں پر لہسن اور نمک لگا کر میدے میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ ڈش کو سلا دپتوں سے سجائیں اس پر مچھلی کے ٹکڑے رکھیں، ان پر تیار ساس ڈالیں اور گا جڑ سے سجادیں۔



Quail Stock

Ingredients:

Quails (washed)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies (ground)	1 tbsp
Turmeric powder	3 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices (whole)	1/2 cup
Water	3 cups
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Marinate quails with yogurt; set aside.
- Heat oil in a pot; fry whole hot spices; add onion; cook for a few minutes.
- Add ginger/garlic and quail; fry; add turmeric, red chillies and salt; cook for a few minutes.
- Add water; cook to desired consistency; remove from flame; dish out.
- Sprinkle hot spices powder; serve.

بٹیر کی بخنی

اجزاء:

بٹیر (دھلی ہوئی)	5 عدد
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
سوجھی گول لال مرچیں	3
(پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	3 کھانے کے چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	1/2 پیالی
پانی	3 پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	3 کھانے کے چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

بٹیروں پر دہی لگا کر رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ بھونیں اس میں پیاز شامل کر کے چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں لہسن اور ک اور پیاز ڈال کر بھونیں پھر ہلدی، لال مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پانی شامل کر کے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ مزید بخنی گرم مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Fish Sausages

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Garlic paste	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1/2 cup
White vinegar	3 tbsp
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Chop all ingredients in a chopper.
- Cut square pieces of cling film; place mix on one side of each, and roll; seal ends thoroughly.
- Secure with thread; steam sausages for 20 minutes in a steamer; remove.
- Decorate a serving dish with lettuce; remove sausages from cling film; place in the dish; serve.

مچھلی کے ساسجز

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	1/2 کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ذیل روٹی کا چورہ	1/2 پیالی
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
چائیز نمک	1/4 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء کو یکجان کر لیں۔ باریک پلاسٹک کی شیٹ کے چوکور ٹکڑے لیں، ان کے ایک جانب تھوڑا آمیزہ رکھیں اور انہیں گول پیٹ لیں، انہیں اطراف سے بھی بند کر دیں تاکہ پانی اندر نہ جائے۔ انہیں دھاگے سے لپیٹ کر باندھ لیں۔ ساسجز کو اسٹیمر میں 20 منٹ اسٹیم کر کے نکال لیں، ڈش کو سلاد پتوں سے سجائیں۔ پلاسٹک کھولیں اور ساسجز ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



Hot n Sour Soup

Ingredients:

Chicken breast (finely cut)	2 کھانے کے چمچے
Prawns (finely cut)	8
Chicken stock	6 cups
White pepper powder	1 tsp
Bean curd (cubed)	1
Bean sprout (chopped)	1/2 cup
Cabbage (chopped)	4 tbsp
Carrots (chopped)	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Chilli sauce	1 tsp
Sugar	1 tsp
Tomato ketchup	1/2 cup
White vinegar	1/2 cup
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp + 1 tsp
Egg	1
Salt	1 tsp

Method:

- Mix chicken, prawns, white pepper, 1 tbsp cornflour and salt in a bowl.
- Bring chicken stock to boil in a pot; add mix from bowl, bean sprouts, bean curd, cabbage, carrots and coriander; cook for 10 minutes.
- Add soya sauce, chilli sauce, sugar, tomato ketchup, and vinegar.
- Gradually add cornflour while stirring continuously; add egg while stirring; dish out.

ہاٹ اینڈ سار سوپ

اجزاء:

مرغی کا سینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
جھینگے (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
مرغی کی بنجی	6 پیالی
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
بین اسپروٹس (چوپ کئے ہوئے)	1/2 پیالی
بین کرڈ (چوکور کٹے ہوئے)	ایک عدد
بند گو بھی (چوپ کی ہوئی)	4 کھانے کے چمچے
گاجر (چوپ کی ہوئی)	3 کھانے کے چمچے
ہرادیٹیا (چوپ کئے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی
سفید سرکہ	1/2 پیالی
کارن فلور	ایک عدد
(پانی میں گھلا ہوا)	2 کھانے کے چمچے +
انڈا	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں مرغی، جھینگے، سفید مرچ، ایک کھانے کا چمچ کارن فلور اور نمک ملا لیں۔ دیکھی میں بنجی، ابالیں اس میں پیالے کا آمیزہ، بین اسپروٹس، بین کرڈ، بند گو بھی، گاجر اور ہرادیٹیا ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں سویا ساس، چلی ساس، چینی، ٹماٹو کچپ اور سرکہ ملائیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے کارن فلور شامل کریں، پھر چمچ چلاتے ہوئے انڈا کرڈش میں نکال لیں۔



Chicken Moscova

Ingredients:

Chicken breasts with wings	2
White pepper powder	1/2 tsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Eggs	2
Milk (fresh)	2 tbsp
Breadcrumbs (fresh)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Cream cheese	2 cubes
Mushrooms (chopped)	3
Parsley (finely cut)	1 cup
Salt	1/2 tsp
Cucumber	1 for decoration
Coleslaw, mashed potatoes, honey mustard sauce	as accompaniment

Method:

- Cut breasts vertically from the centre, and open like a book; pound lightly with a mallet.
- Marinate with white pepper, vinegar, garlic and salt; set aside for 1/2 hour.
- Spread open both chicken breasts; fill the centres with both cheeses, parsley and mushrooms; press and fold breasts from all four sides ensuring that the wing bone protrudes.
- Mix eggs in milk; beat; coat chicken first with eggs, then breadcrumbs; repeat process twice; refrigerate for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden on medium flame; dish out.
- Decorate dish with cucumber; serve with coleslaw, mashed potatoes and honey mustard sauce.

مرغ ماسکوا

اجزاء:

مرغی کے سینے	2 عدد
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	1/2 چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	2 عدد
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچ
تازہ ڈبل روٹی کا پورہ	ایک پیالی
چیڈر پنیر (کدو کش)	1/2 پیالی
کریم پنیر	2 عدد
کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)	3 عدد
اجودہ (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
کھیرا	سجانے کے لئے
کول سلا آلو کا ٹھریٹ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
ہنی مسٹرڈ ساس	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے سینوں میں پرکی ہڈی جڑی ہوئی چاہئے۔ انہیں درمیان سے تیز چھری کی مدد سے پتلا کاٹ کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا سا پچھل لیں۔ اُن پر سفید مرچ، سرکہ، لہسن اور نمک ملا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دونوں سینوں کو پھیلا کر اُن کے درمیان میں دونوں پنیر، اجودہ اور کھمبی رکھیں اور چاروں جانب سے ہاتھوں سے دباتے ہوئے اس طرح سے لپیٹیں کہ اُن کی ہڈی باہر رہے۔ انڈوں میں دودھ ملا کر پھینٹ لیں۔ مرغی کے سینوں کو پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹ لیں۔ اس عمل کو مزید 2 مرتبہ دہرائیں اور انہیں ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے سینوں کو درمیانی آنچ پر سنہری تل کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو کھیرے سے سجائیں، مزیدار ماسکوا کول سلا، آلو اور ہنی مسٹرڈ کے ہمراہ پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر ویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Chicken Tikka Karahi

Ingredients:

Chicken (4 pieces)
Ginger/garlic paste
Yogurt (whipped)
Tomato (finely cut)
Cumin seeds (roasted and powdered)
Coriander seeds (roasted and powdered)
Black pepper (crushed)
Red chillies (crushed)
Ginger (finely cut)
Green chillies (whole)
Salt
Oil

1 kg
1 tbsp
1/2 cup
1
1 1/2 tsp
1 1/2 tsp
1 tsp
1 tsp
2 tbsp
12
1 tsp
1 cup

Method:

- Make gashes on chicken pieces with a sharp knife.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden. Remove.
- Add remaining ingredients except ginger in same wok; fry thoroughly for 10 minutes.
- Add tikkas; keep on dum.
- Add ginger just before dishing out; serve.

مرغی کے تگے کی کڑاہی

اجزاء:

مرغی کے 4 ٹکڑے	ایک کلو
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
بھٹا اور پسا ہوا سفید زیرہ	1 1/2 چائے کے چمچ
بھٹا اور پسا ہوا دھنیا	1 1/2 چائے کے چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر تیز چھری کی مدد سے نشان لگالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں علاوہ اورک باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک اچھی طرح بھون کر پکائیں۔ اس میں تگے ڈالیں اور دم پر رکھ دیں۔ ڈش میں نکالنے سے پہلے اورک شامل کر لیں۔



Crispy Chilli Beef

Ingredients:

Beef undercut (finely cut)	1 kg
White pepper powder	2 tsp
Egg	1
Cornflour	2 tbsp
Sesame seeds	2 tsp
Garlic (chopped)	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Oyster sauce	2 tbsp
Spring onions (finely cut)	3
Green chillies (finely cut lengthwise)	6
Salt	1/4 tsp
Chilli oil	2 tbsp
Oil	1/2 cup
Lettuce leaves, tomato, green chillies	for decoration

Batter ingredients:

Refined flour (sieved)	1/4 cup
Cornflour	2 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Egg	1
Water (cold)	as required
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all batter ingredients in a bowl.
- Marinate undercut with white pepper, egg, cornflour, sesame seeds, chilli oil, and salt; set aside.
- Heat oil in a wok; fry undercut golden on medium flame; remove.
- In the same wok fry garlic golden; add batter, spring onions, green chillies, Worcestershire sauce, oyster sauce and chilli garlic sauce.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves and tomato place beef on it; garnish with green chillies; serve.

کرپسی چلی بیف

اجزاء:

انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)	1/2 کلو
پسی ہوئی سفید مرچ	1/2 چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
سفید تیل	2 چائے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
چلی گارلک ساس	2 کھانے کے چمچے
ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
اویسٹر ساس	2 کھانے کے چمچے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
ہری مرچیں (لمبائی میں)	
باریک کٹی ہوئی)	6 عدد

نمک	1/2 چائے کا چمچ
مرچوں کا تیل	1/2 چائے کے چمچے
تیل	1/4 پیالی
سلاد پتہ ہری	
مرچ نمٹاڑ	سجانے کے لئے
آمیزے کے اجزاء:	
میدہ	1/4 پیالی
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر	1/2 چائے کا چمچ
انڈا	ایک عدد
ٹھنڈا پانی	حسب ضرورت
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ایک پیالے میں آمیزے کے اجزاء ملا لیں۔ انڈرکٹ پر سفید مرچ، انڈا، کارن فلور، تیل، مرچوں کا تیل اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور انڈرکٹ درمیانی آنچ پر سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں پیالے کا آمیزہ انڈرکٹ، ہری پیاز، ہری مرچیں، اویسٹر ساس، ووسٹر شائر ساس اور گارلک ساس ملا لیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور نمٹاڑ سے سجائیں۔ اس پر چلی بیف نکال کر ہری مرچوں سے سجادیں۔



Mutton Paya

Ingredients:

Mutton feet (roasted)	6 عدد
Onion (fried and crushed)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Coriander powder	3 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Small cardamoms	3
Black peppercorns	6
Cloves	3
Cinnamon	2 sticks
Water	10 cups
Salt	2 tsp
Oil	1/2 cup
Green chillies, fresh coriander, lemon, ginger	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot.; add cloves, cardamoms, peppercorns, cinnamons, little water and ginger/garlic; fry.
- Add feet, red chillies, coriander, turmeric, yogurt and salt; fry thoroughly.
- Add water; cook on a low flame for 6 to 7 hours; add hot spices; dish out.
- Sprinkle green chillies, coriander, lemon and ginger on top; serve.

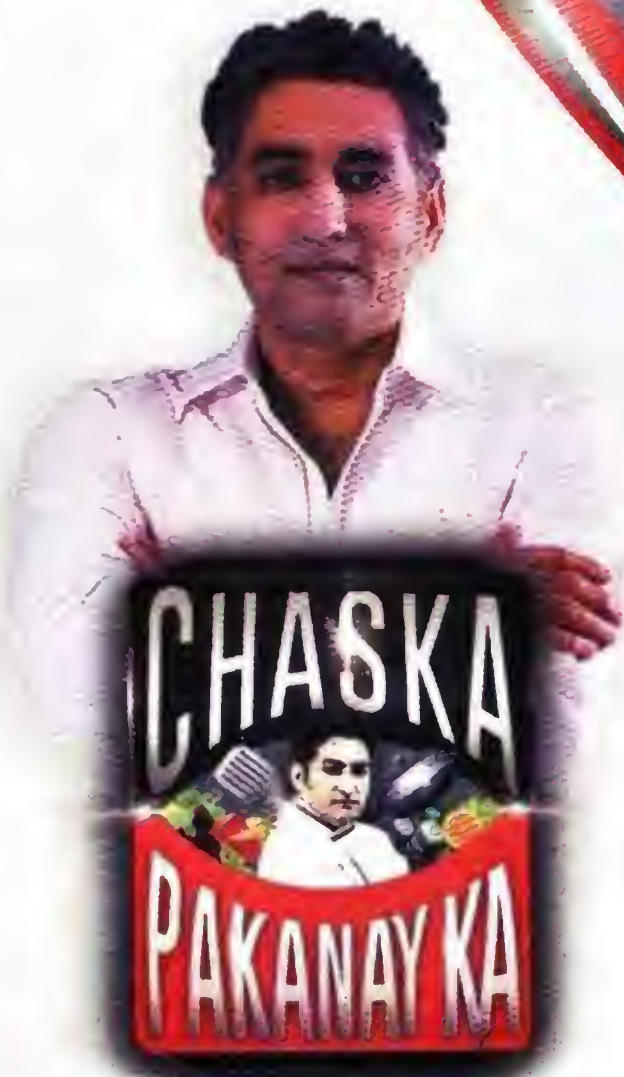
بکرے کے پائے

اجزاء:

بکرے کے پائے	6 عدد
(بھنے ہوئے)	
پیاز (تلی اور چورہ کی ہوئی)	1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور ک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	3 چائے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
ہری الائچیاں	3 عدد
ثابت کالی مرچیں	6 عدد
لونگیں	3 عدد
دارچینی	2 ڈنڈیاں
پانی	10 پیالی
نمک	2 چائے کے چمچے
تیل	1/2 پیالی
ہری مرچیں ہرا دھنیا	
لیموں اور ک	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لونگیں، الائچیاں، کالی مرچیں، دارچینی، تھوڑا پانی اور ادراک لہسن ڈال کر بھونیں۔ اس میں پائے، پیاز، لال مرچ، دھنیا، ہلدی، دہی اور نمک ملا کر خوب بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر بلکی آج پر 6 سے 7 گھنٹوں تک پکائیں۔ اس میں پسا ہوا گرم مصالحہ ملا کر ڈش میں نکالیں۔ پائے ہری مرچیں، ہرا دھنیا، پیاز، لیموں اور ادراک چھڑک کر پیش کریں۔



Spicy Prawn Soup

Ingredients:

Prawns	1 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/4 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Chicken powder	4 tsp
Curry powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1/4 tsp
Chicken curry (cooked)	2 cups
Coconut milk	1 cup
Fresh coriander	a few leaves
Oil	2 tsp
Spring onion (cut thickly)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic; add prawns; fry for a few minutes; remove.
- In the same wok add chicken powder and water; bring to boil.
- Add curry powder, chillies and coconut milk; cook till thick.
- Add onion, capsicum, coriander and prawns; mix well; dish out.
- Garnish with spring onion; serve.

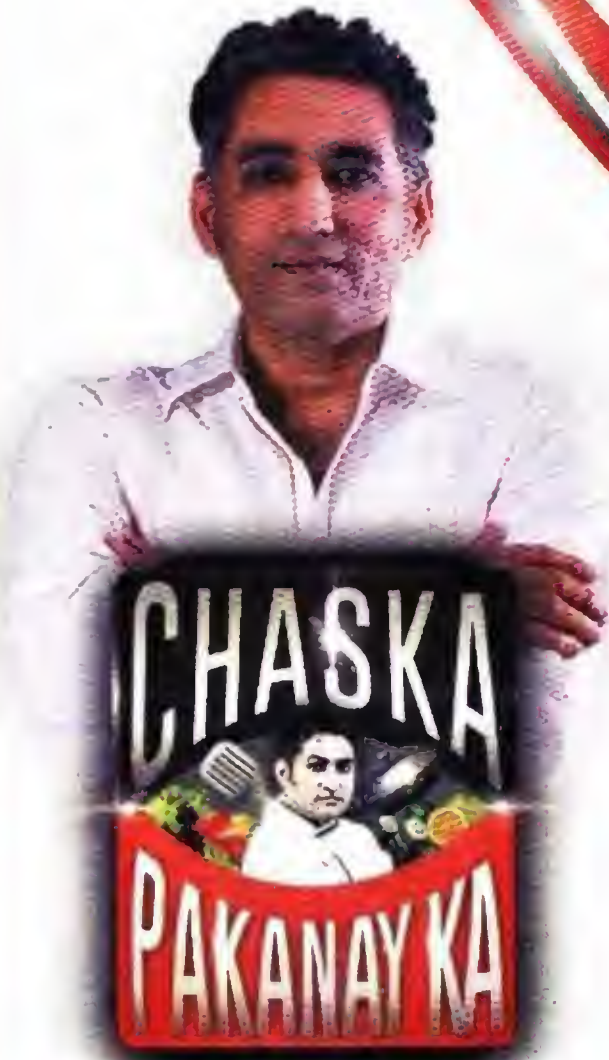
جھینگوں کا مصالحے دار سوپ

اجزاء:

جھینگے	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملمہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1/4 پیالی
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	4 چائے کے تچے
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	1/4 چائے کا چمچ
مرغی کا شوربہ (تیار)	2 پیالی
ناریل کا دودھ	ایک پیالی
ہرا دھنیا	چند پتے
تیل	2 کھانے کے تچے
ہری پیاز (موٹی کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن بھونیں اس میں جھینگے ڈال کر چند منٹ تک بھونیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں چکن پاؤڈر اور پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں کری پاؤڈر، مرچ اور ناریل کا دودھ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، شملہ مرچ، ہرا دھنیا اور جھینگے ڈال کر اچھی طرح ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ ہری پیاز سے سجادیں۔



Fish Kebabs

Ingredients:

Rahu fish (skinless pieces)	250 grams
Potatoes (boiled and mashed)	250 grams
Green chilli (finely cut)	1/2
Onion (finely cut)	1/2
Ginger (grated)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Black peppercorns	2
Garlic (chopped)	2 cloves
Lemon juice	1/2 cup
Bay leaf	1
Egg	1
Curry powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Refined flour	1/2 cup
Mustard seeds	2 tbsp
Salt	to taste
Mustard oil	1 tbsp
Fresh coriander, lemon slices	for garnishing

Method:

- Immerse fish in boiling water; boil for 5 minutes; remove; crumble with fingers.
- Heat oil in a wok; add onion, green chilli and ginger; fry; remove in a bowl.
- Mix in all remaining ingredients except flour; shape into round kebabs; sprinkle flour lightly on kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; dish out.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

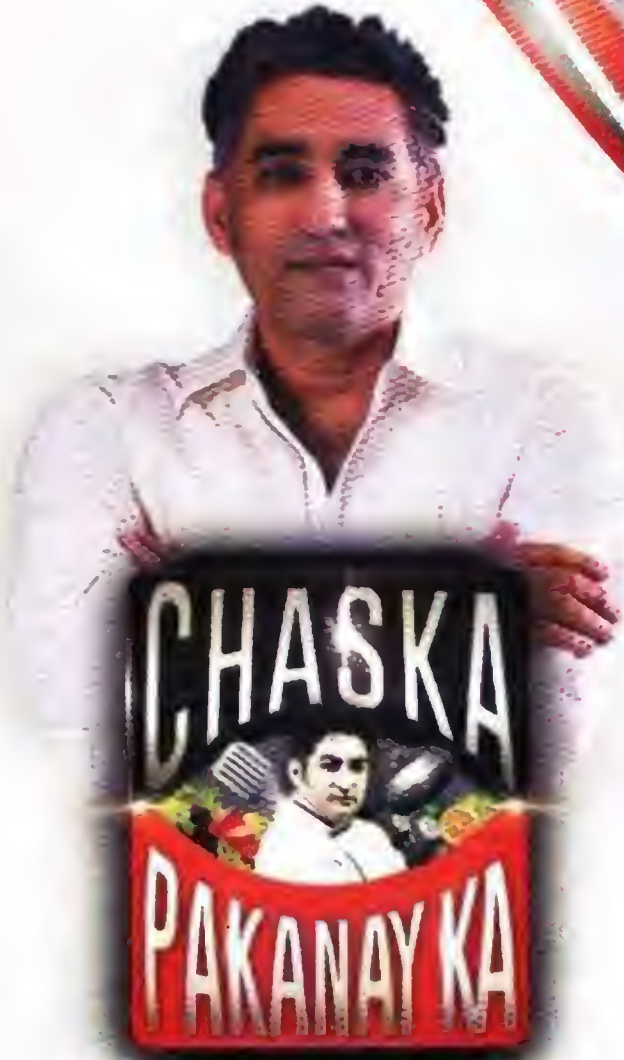
مچھلی کے کباب

اجزاء:

رہو مچھلی (بغیر کھال کی بوٹیاں)	250 گرام
آلو (اُبلے اور بھرتے کئے)	250 گرام
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	1/2 عدد
ادریک (کدو کش)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	2 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	2 جوے
لیموں کا رس	1/2 پیالی
تھوڑے	
انڈا	
کری پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
رائی دانے	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سرسوں کا تیل	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا، لیموں کے قتلے	سجانے کے لئے

ترکیب:

اُبلتے ہوئے پانی میں مچھلی ڈالیں اور 5 منٹ بعد نکال کر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں پھر پیاز، ہری مرچ اور ادریک بھون کر پیالے میں نکال لیں۔ اس پیالے میں علاوہ میدہ مچھلی سمیت باقی تمام اجزاء ملا کر نکلیاں بنالیں۔ لیموں پر ہلکا سا میدہ لگالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب ہرے دھنئے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Meatball Curry

Meatball ingredients:

Mutton (boneless)	1/2 kg
Onion (finely cut)	3/4 cup
Green chillies (finely cut)	2 1/2 tsp
Gram flour (roasted)	1/2 cup
Egg	1
Red chilli powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Curry ingredients:

Fresh coriander (chopped)	2 tsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Onion (finely cut)	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (finely cut)	1 cup
Ginger	1 inch piece
Red chilli powder	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Chop all meatball ingredients in a chopper; shape into meatballs.
- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add all curry ingredients; cook till dry; fry and add 1/2 cup water.
- Place meatballs in pot; bring to boil on low flame without stirring, till oil separates; dish out.
- Garnish with green chillies and coriander; serve.

کوفتے کا سالن

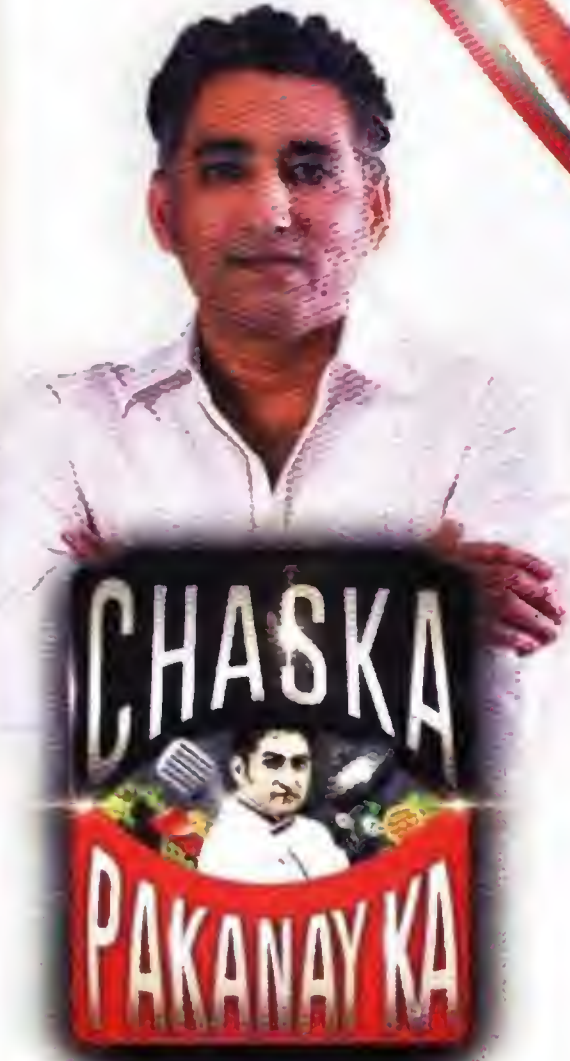
کوفتے کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی کے)	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	3/4 پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
بھٹا ہوا نمک	2 1/2 کھانے کے چمچے
انڈا	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ادرک (باریک کٹا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
برادھنیا، ہری مرچ	سجانے کے لئے

سالن کے اجزاء:	دھنیے کے پتے (چوبیس)
	پسی ہوئی ہلدی
	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
	پسا ہوا گرم مصالحہ
	پسا ہوا نمک
	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
	ادرک
	پسی ہوئی لال مرچ
	نمک
	تیل

ترکیب:

چوپر میں کوفتے کے اجزاء یکجان کر کے کوفتے بنالیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں سالن کے باقی اجزاء ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر بھون کر 1/2 پیالی پانی ڈالیں۔ اس میں کوفتے رکھیں اور ہلکی آگ پر بغیر ہلائے اُبال آنے اور تیل علیحدہ ہونے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ کوفتے ہرے دھنئے اور ہری مرچ سے سجا کر پیش کریں۔



Four- in-one Tempura

Ingredients:

Chicken strips	1 1/2 kg
Fish fillet (strips)	2 kg
Capsicum (cut into strips)	1
Eggplant (cut into rounds)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Cornflour	1/2 cup
Baking soda	1 tsp
Baking powder	1 tsp
Corn starch	1 tsp
Sugar	1 tsp
Egg	1
Water (cold)	as needed
Yellow food colour	a pinch
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix whole-wheat flour, egg, baking powder, soda, corn starch, cornflour, water, sugar, food colour and salt in a bowl.
- Coat chicken, capsicum, fish and eggplant with batter.
- Heat oil a wok; fry each golden; dish out.

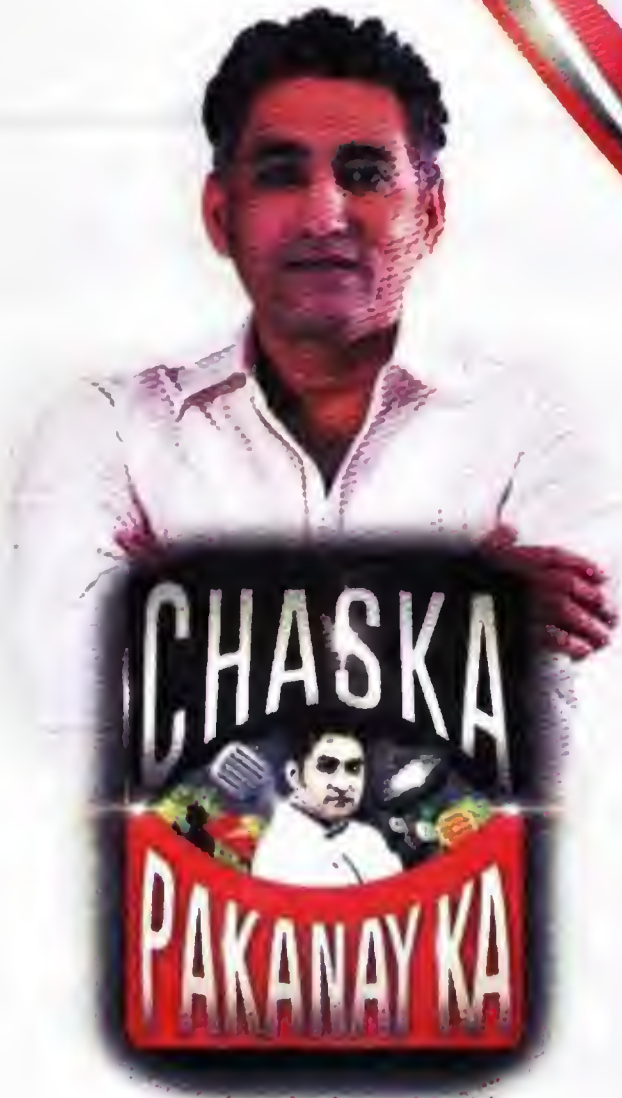
فور-ان-ون ٹیمپورہ

اجزاء:

کارن اشارچ	1 1/2 کلو	مرغی کی پٹیاں
چینی	1 1/2 کلو	مچھلی کے فله (پٹیاں)
انڈا	ایک عدد	شملمہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ٹھنڈا پانی	ایک عدد	بیٹنگن (گول کٹا ہوا)
کھانے کا پیلا رنگ	1/2 پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
نمک	1/2 پیالی	کارن فلور
تیل	ایک چائے کا چمچ	میٹھا سوڈا
	ایک چائے کا چمچ	بیٹنگ پاؤڈر

ترکیب:

ایک پیالے میں آٹا، انڈا، بیٹنگ پاؤڈر، میٹھا سوڈا، کارن اشارچ، کارن فلور، پانی، چینی، کھانے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں مرغی کی پٹیاں، شملہ مرچ، مچھلی اور بیٹنگن لپیٹیں، کڑاہی میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔



Poppy seeds Halwa

Ingredients:

Poppy seeds (soaked)	1 cup
Milk (fresh)	2 cups
Whole dried milk	1/2 cup
Coconut (grated)	1 cup
Sugar	2 cups
Cardamom (powdered)	1 tsp
Almonds	10
Raisins	2 tbsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Drain water from poppy seeds; add 1/2 milk, and coconut; blend in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; add poppy seed mix; cook while continuously stirring till colour changes and aroma rises.
- Add remaining milk; cook till thick.
- Add remaining ingredients; mix thoroughly; dish out.

خشخاش کا حلوا

اجزاء:

خشخاش (بھگی ہوئی)	ایک پیالی
تازہ دودھ	2 پیالی
کھویا	1/2 پیالی
ناریل (کدو کش)	ایک پیالی
چینی	2 پیالی
پسی ہوئی الائچی	ایک چائے کا چمچ
بادام	10 عدد
ریشمش	2 کھانے کے چمچے
تھی	ایک پیالی

ترکیب:

خشخاش کا پانی پھینک دیں اس میں 1/2 دودھ اور ناریل ڈال کر بلینڈر میں پیس لیں۔ کڑاہی میں سخی گرم کریں اور خشخاش کا آمیزہ ڈال کر مسلسل چمچ چلاتے ہوئے خشخاش کا رنگ تبدیل ہونے اور خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں باقی دودھ ڈال کر آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں پھر باقی تمام اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Noodle Soup

Ingredients:

Prawns	200 grams
Chicken mince	200 grams
Spring onion (finely cut)	1
Egg	1
Red chillies (fresh)	2
Mushrooms	4
Egg noodles	50 grams
Corn	1/2 cup
Soya sauce (dark)	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cornflour	2 tbsp
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp
Soya sauce, Red chillies (fresh)	for sprinkling

Method

- Heat oil in a pot; add prawns, mince, garlic and ginger; fry for a few minutes; add water and bring to boil.
- Add corn, mushrooms, red chillies, noodles and salt; cook till tender.
- Gradually add cornflour, and then egg while continuously stirring.
- Add dark soya sauce, pepper and spring onion; dish out.
- Sprinkle red chillies and soya sauce on soup; serve.

نوڈل سوپ

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	200 گرام	جھینگے
ادارک (چوپ کی ہوئی)	200 گرام	مرغی کا قلم
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چم	ایک عدد	انڈا
پانی	2 عدد	تازہ لال مرچیں
نمک	4 عدد	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)
تیل	50 گرام	انڈے والے نوڈلز
سویا ساس تازہ	1/2 پیالی	بھنے
لال مرچیں	ایک چائے کا چمچ	ڈارک سویا ساس

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے جھینگے، قلم، لہسن اور ادرک ملا کر چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں پانی ڈال کر ابل آنے تک پکائیں۔ اس میں بھنے، کھمبی، لال مرچیں، نوڈلز اور نمک ڈال کر نوڈلز گھٹنے تک پکائیں پھر چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے کارن فلوئر ملائیں اسی طرح سے انڈا ملائیں۔ اس میں ڈارک سویا ساس، کالی مرچ اور ہری پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار سوپ سویا ساس اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken Alfredo Pizza

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	300 grams
Mozzarella cheese (grated)	300 grams
Onions (finely cut)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Spinach (boiled and chopped)	4 tbsp
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Butter	50 grams
Cream (fresh)	1 cup
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Parsley	2 tbsp

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Yeast	1 tbsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix sauce ingredients in a bowl.
- Mix pepper, red chillies, garlic, lemon juice and salt in chicken; cook till tender.
- Add spinach and onions; remove from flame.
- Mix dough ingredients in a bowl; knead; set aside for 1/2 hour; when dough rises till double, roll out into disc; set on a pizza pan.
- Spread sauce and chicken on crust; add a layer of cheese.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes; remove.

چکن ال فریڈو پیزا

اجزاء:

300 گرام	سبزی
300 گرام	مکھن
1 کپ	مرغی کے سینے
1 tsp	تازہ کریم
1 tsp	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1 tsp	پارمزان پنیر
2 tbsp	ایک کھانے کے چمچے
4 tbsp	2 کھانے کے چمچے
1/2 tsp	اجودہ
50 گرام	آٹے کے اجزاء:
1 کپ	میدہ (چھنا ہوا)
1 tsp	2 پیالی
1 tbsp	ایک پیالی
2 tbsp	ایک کھانے کا چمچ
50 گرام	تازہ دودھ
1 کپ	خمیر
1 tsp	نمک
1/4 tsp	4 کھانے کے چمچے
2 کھانے کے چمچے	1/2 کھانے کا چمچ

ترکیب:

ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں۔ مرغی میں کالی مرچ، لال مرچ، لہسن، لیموں کا رس اور نمک ملا کر مرغی کا گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں پالک اور پیاز ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء گوندھ کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ جب پھول کر ڈگنا ہو جائے تو روٹی بیلین اور پیزا کی ڈش پر سیٹ کر دیں۔ اس پر ساس، مرغی، پھر پنیر کی تہ لگا کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکالیں۔



Steak with Mushroom Sauce

Ingredients:

Beef undercut	1/2 kg
Ginger/garlic paste	2 tsp
Chilli sauce, Mustard paste	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Soya sauce, Oil	2 tbsp each
Lettuce leaf	for decoration

Sauce ingredients:

Mushrooms (finely cut)	1 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Beef stock	1 cup
Lemon juice	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Oregano, Red chillies (crushed)	1/2 tsp each
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Butter	100 grams

Method

- Marinate undercut with ginger/garlic, soya sauce, chilli sauce, mustard paste, pepper, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a frying pan; fry thoroughly from both sides for 5 minutes each. Dish out.
- Heat butter in a saucepan; fry mushrooms; add all sauce ingredients except cornflour and oregano; bring to boil.
- Gradually add cornflour; cook till thick; add oregano; pour on dish.
- Decorate dish with lettuce leaf; serve.

اسٹیک بمعہ کھمبیاں کا ساس

اجزاء:	سس کے اجزاء:
انڈر کٹ 1/2 کلو	کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) 1/2 کلو
پسا ہوا لہسن اور ک 2 چائے کے چمچے	نمٹاؤ کچپ 1/2 پیالی
چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ ایک، ایک کھانے کا چمچ	گائے کی بخنی ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ	لیموں کارس ایک کھانے کا چمچ
سفید سرکہ ایک کھانے کا چمچ	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
نمک 1/2 چائے کا چمچ	اور یگانہ کٹی ہوئی لال مرچ 1/2، 1/2 چائے کا چمچ
سویا ساس، تیل 2، 2 کھانے کے چمچے	کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک 1/2، 1/2 چائے کا چمچ
سلاد پتہ سجانے کے لئے	مکھن 100 گرام

ترکیب:

انڈر کٹ پر لہسن اور ک، سویا ساس، چلی ساس، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور انڈر کٹ کو دونوں جانب سے 5، 5 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کر کے کھمبیاں بھونیں، اس میں کارن فلور اور اور یگانہ کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں، اس میں اور یگانہ ملا کر ڈش میں ڈال دیں اور ڈش کو سلاد پتے سے سجادیں۔



Fried Chicken with Carrots

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Carrots (cut in rounds)	250 grams
Mango powder	100 grams
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Curry leaves	6
Fresh coriander	1/2 bunch
Turmeric powder, hot spices powder	1 tsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Ginger (finely cut)	1 tsp
Onion seeds	1/2 tsp
Fennel seeds, mustard seeds	1/2 tsp each
Red chillies (crushed)	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Fry onions golden in a clay pot; add chicken, ginger/garlic, red chillies, turmeric and salt; fry on high flame.
- When meat is tender, add mango powder, carrots, curry leaves, mustard seeds, onion seeds, fennel seeds and water.
- Cook till carrots are tender.
- Add ginger, coriander, hot spices and green chillies; dish out

گاجر والی بھنی ہوئی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں	1/2 کلو
گاجر (گول کٹی ہوئی)	250 گرام
اچھور	100 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ہری مرچیں	(باریک کٹی ہوئی) 4 عدد
کڑھی پتے	6 عدد
ہرا دھنیا	1/2 گڈی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور مک	1/2 کلو
ادریک	1/2 کلو
(باریک کٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ	1/2 کلو
کلونجی	1/2 چائے کا چمچ
سونف رائی دانے	2 '2 چائے کے چمچ
ٹٹی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

منی کی ہانڈی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں مرغی، لہسن اور مک، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈال کر تیز آگ پر بھونیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں اچھور، گاجر، کڑھی پتے، رائی دانے، کلونجی، سونف اور پانی ڈال کر گاجر گھٹنے تک پکائیں، پھر ادرک، ہرا دھنیا، گرم مصالحہ اور ہری مرچیں ڈال کر دس میں نکال لیں۔



Classic Cappuccino

Ingredients:

Coffee	1 cup
Cocoa powder	2 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Double cream	2 tbsp
Water	1 cup
Sugar	to taste
Cinnamon (powdered)	1 pinch
Nutmeg (powdered)	1 pinch

Method:

- Cook water, cocoa powder, coffee and sugar in a saucepan on low flame till it remains.
- Bring milk to boil separately; add to saucepan; add cream; pour into a cup.
- Sprinkle cinnamon and nutmeg; serve.

کلاسیک کاپی چینو

اجزاء:

کافی	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	2 چائے کے چمچے
تازہ دودھ	ایک پیالی
ڈبل کریم	2 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
چینی	حسب ذائقہ
پسی ہوئی دارچینی	ایک چٹکی
پسی ہوئی جاتفل	ایک چٹکی

ترکیب:

ساس پین میں پانی، کوکو پاؤڈر کافی اور چینی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانی 1/2 ارہ جانے تک پکائیں۔
دودھ کو ابال کر ساس پین میں ڈالیں، اس میں کریم ملا کر پیالی میں نکالیں، اس پر دارچینی اور
جاتفل چھڑک کر پیش کریں۔



Food Diaries

Corn Chowder with Tortilla Chips

Ingredients:

Corn (canned)	1 cup
Spring onions (finely cut)	2
Garlic	1 clove
Semolina	2 tbsp
Vegetable stock	2 cups
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Tortilla chips	2 cups
Red chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Blend corn, spring onions, garlic and semolina in a blender.
- Bring to boil stock and blended ingredients in a pot; reduce flame and keep on dum.
- Line a baking dish with aluminum foil; layer with chips; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200°C for 10 minutes; remove.
- Dish out soup in bowls; place some tortilla chips on top.
- Sprinkle red chillies; serve.

اجزاء:

ایک پیالی	بھنڈے (ٹن والے)
2 عدد	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک جوا	لہسن
2 کھانے کے چمچے	سوئی
2 پیالی	بزیوں کی بخنی
ایک پیالی	چڈر پنیر (کدو کش)
2 پیالی	ٹورٹیللا چپس
چھڑکنے کے لئے	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

بلینڈر میں بھنڈے، ہری پیاز، لہسن اور سوئی ملا کر پیس لیں۔ دیکھی میں بخنی اور پسا ہوا آمیزہ ڈال کر ایک اُبال آنے تک پکائیں، پھر آنچ ہلکی کر کے دم پر رکھ دیں۔ بیکنگ ڈش پر المونیم فوئل لگا دیں اس پر چپس کی تہہ لگائیں اور پنیر چھڑک دیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سوپ پیالوں میں نکالیں اس کے اوپر تھوڑے تھوڑے چپس رکھیں اور لال مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Chicken and Rice Soup

مرغی اور چاول کا سوپ

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Celery (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	1 cup
Uncooked white rice	1/2 cup
Onion (finely cut)	1/2 cup
Thyme leaves (chopped)	1/2 tsp
Black pepper (crushed)	1/4 tsp
Water	2 cups
Salt	1 tsp

Method:

- Boil chicken in water in a pot; when meat is tender allow to simmer for 15 minutes.
- Add onion, pepper, thyme and salt; keep on dum for 45 minutes.
- Remove froth from top and discard.
- Remove chicken; strain stock and pour in a separate pot.
- Add chicken, celery, carrots, and rice; keep on dum for 20 minutes. Serve hot in a bowl.

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک پیالی	سیلری (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گاجر (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	کچے سفید چاول
1/2 پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	تھام کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
1/4 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

دیگچی میں مرغی اور پانی ڈال کر ابالیں۔ گوشت گل جائے تو آنچ ہلکی کر کے 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اس میں پیاز، تھام، کالی مرچ اور نمک ڈال کر ڈھک دیں اور 45 منٹ تک دم پر رکھ دیں۔ اس کے اوپر آئے ہوئے جھاگ کو چمچے سے نکال دیں۔ اس میں سے مرغی کو نکال دیں اور نینھی چھان کر دوسری دیگچی میں ڈال دیں۔ اس میں مرغی، سیلری، گاجر اور چاول ڈال دیں۔ آنچ ہلکی کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 20 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار سوپ پیالے میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔



Raisin and Cashew Nut Crisps

Ingredients:

Milk chocolate (melted)	250 grams
Cashew nuts (roasted and crushed)	50 grams
Raisins	50 grams
Sugar	25 grams
Cherries	for garnishing

Method:

- Melt sugar in a saucepan till golden; remove and immediately spread on a greased tray; allow to cool and cut into pieces.
- Mix caramel crunch and remaining ingredients in a bowl.
- Place paper cups in a muffin tray; pour mix into each cup; garnish with cherries on top; refrigerate.

اجزاء:

250 گرام	ملک چاکلیٹ (پکھلی ہوئی)
50 گرام	کاجو (بھنے اور کٹے ہوئے)
50 گرام	کشمش
25 گرام	چینی
سجانے کے لئے	چیریز

ترکیب:

ساس پن میں چینی پکھلا کر سنہری کریں۔ اسے فوری طور پر چکنی ٹرے پر پھیلا دیں۔ ٹھنڈی ہو جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک پیالے میں کرانچ سمیت تمام اجزاء ملا لیں۔ مفن کے سانچے میں کاغذ کی پیالیاں رکھیں، پیچھے کی مدد سے تیار آمیزہ اس میں ڈالیں اور چیریز سے سجا کر فرج میں رکھ دیں۔



Fatoush

Ingredients:

Tomato	500 grams
Lettuce leaves	200 grams
Cucumber	500 grams
Turnip	100 grams
Parsley leaves (finely cut)	50 grams
Mint leaves (chopped)	50 grams
Capsicum	200 grams
Salt	to taste
Tortilla chips	1 cup

Dressing Ingredients:

Lemon juice	50 grams
Sumac powder	20 grams
Salt	1 pinch
Olive oil	50 grams

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Add all other ingredients; serve.

فتوش

اجزاء:

500 گرام	ٹماٹر
200 گرام	سلاد کے پتے
500 گرام	کھیرا
100 گرام	لال مولی
50 گرام	اجمودہ (باریک کٹا ہوا)
50 گرام	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
200 گرام	شملة مرچ
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	ٹورٹیللاز چپس

ڈریسنگ کے اجزاء:

50 گرام	لیموں کا رس
20 گرام	سُمنک پاؤڈر
ایک چٹکی	نمک
50 گرام	زیتون کا تیل

ترکیب:

ڈریسنگ کے اجزاء ایک پیالے میں ملائیں۔ اس میں فتوش کے باقی تمام اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Meatball Kebabs

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Onion (chopped)	1/2 cup
Green chillies (chopped)	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Mix all ingredients in mince; shape into small meatballs.
- Heat oil in a frying pan; fry meatballs golden; dish out; serve hot.

کوفتہ کباب

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیمرہ (باریک پسا ہوا)
1/2 پیالی	پیاز (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچہ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھیا (چوپ کیا ہوا)
ایک کھانے کا چمچہ	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچہ	پسا ہوا گرم مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

قے میں تمام اجزاء اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کوفتوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ مزیدار کوفتہ کباب گرما گرم پیش کریں۔



Kashmiri Mutanjan

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Rice (soaked)	1/2 kg
Onion (finely cut)	1 each
Onion (whole), Bay leaf	1 bulb
Garlic	2 tbsp each
Fennel seeds, Coriander seeds	2 tbsp each
Sugar, Lemon juice	1 tbsp
Hot spices (whole)	1 pinch each
Red and green food colours	a pinch
Saffron (dissolved in milk)	1/4 cup
Mixed dry fruits	1/4 cup
Compote	4 cups
Water	4 cups
Salt	to taste
Butter	1/4 cup
Fried onion, Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Place fennel seeds, coriander, whole onion and garlic in muslin cloth and tie into a pouch.
- Cook mutton, muslin pouch and water in a pot on medium heat till meat is tender; remove from flame.
- Remove meat from pot and set aside; strain stock; set aside.
- Melt butter in a separate pot; fry onion brown; add meat, hot spices and salt; fry.
- Add sugar, lemon juice, and rice; cook till dry.
- Add saffron, food colours, dry fruits and compote; keep on dum; dish out.
- Garnish with fried onion and silver leaves; serve.

کشمیری متجن

اجزاء:

بکرے کا گوشت	1/2 کلو	زعفران	1/2 کلو
چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو	(دودھ میں گھلا ہوا) ایک چنگی	1/2 کلو
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد	مرے	1/4 پیالی
پیاز (ثابت) 'تیج پتا	ایک ایک عدد	ملے جلمے میوے	1/2 پیالی
لہسن	ایک پونھی	پانی	4 پیالی
سونف ثابت دھنیا	2'2 کھانے کے چمچے	نمک	حسب ذائقہ
چینی، لیموں کارس	2'2 کھانے کے چمچے	کھن	1/4 پیالی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	تلی ہوئی پیاز	سجانے کے لئے
کھانے کا لال اور ہرا رنگ	ایک ایک چنگی	چاندی کا ورق	

ترکیب:

لمل کے کپڑے میں سونف ثابت دھنیا ثابت پیاز اور لہسن باندھ لیں۔ دیکھی میں گوشت پوٹی اور پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر گوشت گل جانے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ گوشت نکال کر علیحدہ رکھ لیں اور پانی چھان کر محفوظ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں کھن پگھلا کر پیاز بادامی کریں اس میں گوشت گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھونیں پھر چینی، لیموں کارس اور چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس پر زعفران کھانے کے رنگ میوے اور مرے ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار تنجن ڈش میں نکالیں۔ اسے تلی ہوئی پیاز اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔



Fish Bun Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	
Round buns	
Eggs	
Green chillies (paste)	2 tbsp
Fresh coriander	1/4 cup
Refined flour (sieved)	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
*Thousand Island dressing	as required
Salt	to taste
Oil	for frying
Lettuce leaves, cucumber, tomato (cut into rounds)	for decoration + filling

Method:

- Mix eggs, flour, green chillies, pepper, coriander and salt in a bowl; marinate fish with this mix; set aside a little while.
- Heat oil in a frying pan; fry fish golden from both sides; remove.
- Cut buns horizontally into halves; lightly roast on an iron griddle.
- Apply a layer of Thousand Island dressing on the lower half of buns; place fish, lettuce, cucumbers and tomatoes; drizzle dressing; cover with top half of buns.
- Decorate a dish with lettuce leaves, cucumber and tomato; place bun kebabs on top; serve.

* To make Thousand Island dressing mix 1/2 cup mayonnaise and 1/4 cup tomato ketchup.

مچھلی کے بن کباب

اجزاء:

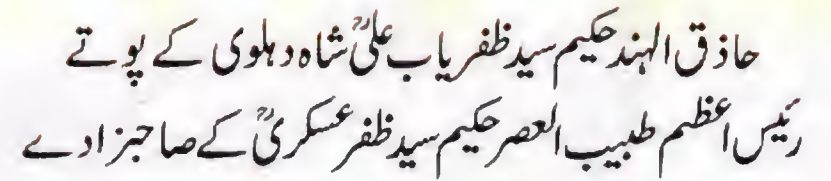
مچھلی کے فیلے	4 عدد
گول والے بن	4 عدد
انڈے	2 عدد
ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا	1/4 پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	1/2 پیالی
ٹمپے، کھیرا، ٹماٹر (قٹلے)	سجائے گئے + بھرنے کے لئے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
ٹماٹر، کھیرا، ٹماٹر (قٹلے)	سجائے گئے + بھرنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں انڈے، میدہ، ہری مرچیں، کالی مرچ، دھنیا اور نمک ملا لیں۔ مچھلی پر یہ آمیزہ لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور مچھلی دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔ بن کو گولائی میں درمیان سے کاٹ کر انہیں توڑے پر ہلکا سا سینک لیں۔ بن کے نچلے حصوں پر تھوڑا سا لینڈ ڈریسنگ کی تہہ لگائیں، اس پر مچھلی، سلاڈ پتے، کھیرے اور ٹماٹر ڈال کر تھوڑا سا لینڈ ڈریسنگ ڈالیں اور دوسرے حصوں کو اوپر سے رکھ دیں۔ ڈش کو سلاڈ پتے، ٹماٹر اور کھیرے سے سجائیں اس پر مچھلی کے مزیدار کباب رکھ کر پیش کریں۔

☆ 1/2 پیالی مایونیز اور 1/4 پیالی ٹماٹو کچپ کو ایک پیالے میں ملا لیں۔

A photograph of three men standing side-by-side. The man on the left wears a dark suit jacket over a white shirt and a tall, ornate, light-colored turban. The man in the center wears a white kurta and a light-colored vest, with a tall, ornate, light-colored turban. The man on the right wears a white kurta and a tall, white, conical turban. They are all smiling and looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.



پاکستان BUMS امریکہ PhD, D.D, MDH, NMD, MD
شہابی طبیب عمائے دین سلطنت عزت ما آب نواب آف جونا گڑھ اسٹیٹ

جناب پروفیسر حکیم سید اے این عسکری، نوابزادہ علی مرتضیٰ
خانجی، نواب جہانگیر خانجی نواب آف جوناکڑھ اسٹیٹ

360
گیجی خدمات



طب نبوی (طبیعی امراض و علاج)

حضورِ خانمِ المسلمین تمام اقوام و امم کے لئے طبِ نبوی تسخّہ شفاء لے کر آئے۔

آپ کا یہ آخری نسخہ خداوندی مشرق و مغرب اور شمال و جنوب میں بسنے والی ہر قوم کے لئے یکساں ہے۔ جب بھی اور جس قوم نے بھی اس حیات آفریں نسخہ کو حرز جان بنایا اس کے حیات و صحت حاصل کی۔ ہم تمام لاعلاج امراض کا علاج حجامہ اور طب نبوی کے شفاء بخش ہائیپوٹھیمائٹک حیات سے کرتے ہیں۔

سردیوں کا نسخہ خاص (سپیشل ایڈیشن)

یعنی ادرك اور گھيكوار كا حلوہ ، ادرك 400 گرام ، باریک کر کے 25-25 گرام نہیں کر
2 کلو گرام کے دودھ میں پکائیں مکھن ، خالص سحی ، روغن زیتون ، 1 لیٹر ، بقدر
ضرورت ، سو جی 300 گرام ، شہد یا چینی حسب ذائقہ ڈال کر بھوسا بنا کر باریک کر
پستہ ، مکھو پرہ ، چھواری ، چانغوزہ ، اخروٹ ، کشمش ، تمام اشیاء 25-25 گرام ، سیر
الاجچی 25 دانے ، خندک 25 گرام ، زعفران 5 گرام ، برباسہ دار چینی ، جاتفل
جلوتری ، 5 گرام باریک نہیں کر ملا دیں ، اعصابی کمزوری ، بادی گھٹیا ، تھکے کھائیں
اور جوان ہو جائیں۔

طب نبوی کا عظیم و شان نسخہ

جنت کے میوہ جات شہد خالص اور زعفران کا خاص مرکب پاؤر جام رنگ سرخ و سفید کرتا ہے دل و ماغ نظر کو تیز کرتا ہے تمام جسمانی کمزوری کا علاج، طاقت کا خزا نہ خاندان بھر کیلئے۔

شاہت کورس (لاکھوں چھوٹے قد والے دل چھوٹا نہ کریں)

لا جواب نسخہ کو 90 دن استعمال کریں 6 انچ تک قد بڑھائے ہزاروں نہیں لاکھوں
افراد کا آزمودہ کامیاب ترین نسخہ ہیں 100% نتائج
حاصل کرنے کے لئے اپنے
معالج کی ہدایات پر 100% عمل کریں اور حیرت انگیز نتائج حاصل کریں۔

انہوں نے اپنے وزن میں 40 سے 60 کلو تک کمی کی اور تجویز کردہ بے زرن فوڈ پلیٹ فٹ پر مبنی سلڈنگ کورس کے چند ماہ کے استعمال سے مینا بولیک سسٹم اور ہارمونز کی خرابیاں نہ صرف دور ہو گئیں بلکہ کمر اور جوڑوں کا درد، بلڈ پریشر اور موٹاپے سے پیدا ہونے والے مسائل سے بھی نجات مل گئی اور ان سب کا وزن تیزی سے کم ہونے کے ساتھ ساتھ اسکن ٹائٹنگ اور باڈی شیپنگ ہو گئیں اور یہ خواتین و حضرات اپنی عمر سے 10 سے 15 سال کم نظر آنے لگے ہیں۔

نسوانی حسن کی کمی

مس الینا؛ نیفس کراچی، تزیۃ شامی، مسز سلیم سعودی عرب، مس رشیم کراچی،
مس گنیز خان پشاور، مس گلزار اسلام آباد۔

آپ تمام خواتین کسی بھی ہنگامہ پر کسی بھی فورسز کو روکنا نہیں چاہیں۔ آپ کی زندگی ازدواجی پریشانیوں سے محفوظ رہے گی۔

COURSES 30 DAYS

Course Perfect Body Figure 9500/-

Refacing Skin Whitening 7500/-

Height 6500/- Ex Slimming 6500/-

Weight Gaining 6500/- Sugar 6500/-

Hepatitis 9500/-

Men & Women Formula 9500/- Result 100%

No Side Effects Food Supplements

بیرون ملک اور دیگر شہروں سے کوئی شخص ہم سے ادویات بذریعہ پارسل طلب کر سکتے ہیں۔

نوٹ: رقم آئن لائن MCB بینک

اکاؤنٹ نمبر 114902010030421

مرتبہ بینک اکاؤنٹ نمبر 0320207894 یا بذریعہ

ایک مکمل ایڈریس ایس ایم ایس یا ای میل کریں

مخانب اللہ

سوال: محترم حکیم صاحب میں نے اپنے بیٹے اور بیٹی کی بے اولادی کے سلسلہ میں آٹھ ماہ قبل رجوع کیا تھا میری بیٹی کی اور (بچہ دانی) میں سیٹ تھا جبکہ میری بیٹی کے جراثیم کی مقدار 10% فیصد تھی آپ نے میری بیٹی اور میرے بیٹے کے لئے 9 دن کا کورس ارسال کیا تھا اس کے بعد ٹیسٹ رپورٹ دیکھیں تو میری بیٹی کے ڈاکٹروں کی حیرت اور خوشی سے جھوم گئے کہ رپورٹ میں بیٹے کے جراثیم کی مقدار 70% فیصد تھی یہاں کینیڈین ڈاکٹرز نے بتایا کہ یہ اولاد پیدا کر کے کی نارمل مقدار ہے اور بیٹی کی رپورٹ میں اور ی کی سیٹ ختم ہو چکی ہے اس بار مونٹری نال میں جبکہ امریکن ڈاکٹر نے اور ی (بچہ دانی) کا آپریشن کے ذریعہ نکال دیا ہے کامیاب رہا تھا۔

اس نے پھر کہ خوشی کی بات یہ ہے کہ میری بہو جو سات سال سے بیمار تھی اب پندرہ سال کے بچوں کی شکار تھی اب امید سے ہیں اور بہو کی رپورٹ برقرار رکھ کر دیکھ رہی ہیں کہ ہم آپ کے ساتھ کتنی معجزات کے پہلے ہی قائل تھے میرے بھتیجے نوسٹالوجک اور ارشاد علی دونوں بھی شکار تھے آپ کے علاج سے ان کی رپورٹس میں مردانہ جراثیم (سین) کی مقدار میں آ رہی ہیں یہ بھی دس اور بارہ سال سے بے اولادی کے شکار ہیں نہیں تو کیا آپ کو بھی شفاء یابی ہوگی۔

جواب: صائمہ فیضان صاحبہ یہ امر انتہائی خوشی کا ہے کہ آپ کے بچے اور بیٹی دونوں کی زندگی میں بہار آگئی ہے بیٹی بچے کی پیدائش کے تک دونوں بیمار تھیں اور آپ کے دونوں بھتیجوں کی رپورٹس دیکھنے کے بعد آپ کیلئے ایک اور خوشی ہے کہ 90 دن کا کورس پورا کروائیں اور اللہ کے حکم سے صاحب اولاد ہو جائیں گے۔

2014 میں دنیا بھر سے 47700 موٹے خواتین و حضرات کا علاج

(دنیا بھر سے سینکڑوں مونا پے کی شکار خواتین جواب خوبصورت، اسماٹ اور دلکش جسم کی مالک بن گئی)

مونٹیا کورس پر صرف -/6,500 گوری رنگت، کیل، مہاسوں، جھریوں، چھائیوں کے خاتمے کیلئے خصوصی ڈسکاؤنٹ صرف -/6,500 شوگر، امراض قلب، ہیپاٹائٹس، فاج، ہائیپر ٹیومر، جوڑوں کے درد، ریڑھ کی ہڈی، کمر کے مہرے، خواتین کے امراض اور (رحم) کی سیسٹ، بریسٹ کینسر، خرابی ایام، لیکوریا، زنانہ مردانہ بانجھ پن کے مریض اپنی رپورٹس کے ہمراہ تشریف لائیں یا ای میل کریں کراچی، روالپنڈی، اسلام آباد اور لاہور کے مریض مرض کی تشخیص اور علاج کیلئے کال یا ای میل کے ذریعے اپائنٹمنٹ لے سکتے ہیں۔

ASKARI HERBAL'S Health & Beauty Clinic

Help Line **0333-2151933** E-mail: **askariherballab@gmail.com** Facebook/**DrASKARI** Skype/**dr.askari**

APTC بلڈنگ (ساتھ ARY کیشن کیری) فرسٹ فلور A110 راشد منہاس روڈ، القابلی ملینیم، مال گلستان جوہر کراچی۔ | CLINICS: Islamabad 0305-2799901, Lahore Old City Pani Wala Talab 03/2-3419070

ایم اے جناح روڈ 10/5، فلور، رمپا لارہ، ایم اے جناح روڈ کراچی فون: 021-32723680 ڈیفنس فیز V 1st فلور، 27th اسٹریٹ، پلاٹ نمبر C-21، توحید کمرشل ایریا، ڈی ایچ اے کراچی فون: 021-35834872

copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1

† PAKSOCIETY



Queen Cake

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 cup
Black raisins	1/2 cup
Baking powder	1/2 tsp
Sugar	1/4 cup
Egg	1
Lemon zest	1 tbsp
Cream (fresh)	1 tbsp
Butter	1/4 cup + for brushing

Method:

- Brush a 6-inch cake pan with butter; layer with raisins.
- Mix baking powder with flour.
- Beat butter and sugar with electric beater till creamy; add egg, lemon zest and 1/2 flour; mix.
- Add cream to remaining flour; add to butter.
- Pour in cake pan; bake in a pre-heated oven at 175°C for 30 minutes; remove.
- Flip cake over on a plate; serve.

کوئن کیک

اجزاء:

ایک پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	کالی کشمش
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
1/4 پیالی	چینی
ایک عدد	انڈا
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کے چھلکے
ایک کھانے کا چمچ	تازہ کریم
1/4 پیالی + چکنا کرنے کے لئے	مکھن

ترکیب:

پڑنگ کے 6 انچ کے سانچے کو مکھن سے چکنا کریں اور کشمش کی تہ لگادیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا لیں۔ مکھن اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریم کی طرح سے ہو جائے۔ انڈے، لیموں کے چھلکے اور 1/2 میدے کو اس آمیزے میں ملا لیں۔ باقی میدے میں کریم ملا کر مکھن میں شامل کر دیں۔ اس آمیزے کو سانچے میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 175°C پر 30 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار کیک پلیٹ پر الٹ کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Zarnak

Mint and Carrot Soup

Ingredients:

Carrots	250 grams
Onion	1
Garlic	1 clove
Vegetable stock	4 cups
Keenu juice	1/2 cup
Mint leaves	2 tbsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Melt butter in a pan, add carrots, onion, garlic, and vegetable stock.
- Cook till carrots are tender.
- Allow to cool; strain.
- Add keenu juice and mint; dish out and serve.

گاجر کا پودینے والا سوپ

اجزاء:

250 گرام	گاجر
ایک عدد	پیاز
ایک جوا	لہسن
4 پیالی	سبزی کی بخنی
1/2 پیالی	کیونو کا جوس
2 کھانے کے چمچے	پودینے کے پتے
ایک کھانے کا چمچ	مکھن

ترکیب:

دیکھی میں مکھن پکھلا کر گاجر، پیاز، لہسن اور سبزیوں کی بخنی ڈال کر گاجر گلنے تک پکائیں۔ اسے ٹھنڈا کر کے چھان لیں۔ اس میں کیونو کا جوس اور پودینے شامل کر کے پیش کریں۔



**LIVELY
WEEKENDS**

Mrs. Sabra



Butter Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Chicken tikka masala (packaged)	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Hot spices powder	1/4 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Tomato puree	2 cups
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	1 tbsp
Cream	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, oil, lemon juice, red chillies, tikka masala, hot spices, and salt; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a pot; add tomato puree, ginger/garlic, black pepper, white pepper, fenugreek; cool till thick.
- Add chicken; cook till tender; dish out.
- Garnish with cream; serve.

مرغ مکھنی

اجزاء:

پسی ہوئی کالی مرچ ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ 1/2 چائے کا چمچ
قصوری میتھی ایک چائے کا چمچ
نمک ایک چائے کا چمچ
مکھن 50 گرام
تیل ایک کھانے کا چمچ
کریم سجانے کے لئے

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو
چکن تیکہ مصالحہ (پیکٹ والا) ایک کھانے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی) 1/2 پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ 1/4 چائے کا چمچ
لیموں کا رس ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کی پیوری 2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور دھن ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی پر دہی، تیل، لیموں کا رس، لال مرچ، تیکہ مصالحہ، گرم مصالحہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں مکھن پکھلائیں اس میں ٹماٹر کی پیوری، لہسن اور دھن، کالی مرچ، سفید مرچ اور قصوری میتھی ملا کر پکائیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو مرغی ڈال کر گوشت گلنے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزید مرغی کریم سے سجا کر پیش کریں۔



**LIVELY
WEEKENDS**

Rida



Chicken Masala Wings

Ingredients:

Chicken wings	1/2 kg
Refined flour	1 cup
Eggs	2
Ginger paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Green chillies (paste)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt, Black pepper powder	to taste
Oil	for frying

Method:

- Marinate chicken wings with ginger, red chillies, pepper, cumin, green chillies, Chinese salt, Worcestershire sauce and salt; set aside.
- Coat wings first with flour, then cornflour and finally eggs.
- Heat oil in a wok; fry wings golden; dish out.

مرغی کے مصالحہ دار پر

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	کارن فلور	1/2 کلو	مرغی کے پر
ایک چائے کا چمچ	بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک پیالی	میدہ
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں (پسی ہوئی)	2 عدد	انڈے
1/2 چائے کا چمچ	چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا ادراک
نمک، پسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ		ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
تلنے کے لئے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	دوسٹر شاز ساس

ترکیب:

مرغی کے پروں پر ادراک، لال مرچ، کالی مرچ، زیرہ، ہری مرچیں، چائیز نمک، دوسٹر شاز ساس اور نمک ملا کر رکھ دیں۔ مرغی کے پروں کو پہلے میدے، پھر کارن فلور اور پھر انڈوں میں لیٹیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے پرسنہری تل کر نکال لیں۔



**LIVELY
WEEKENDS**

Mrs. Faheem



Easy Peasy Halwa

Ingredients:

Semolina	250 grams
Green cardamoms	10
Condensed milk	1 cup
Almonds (finely cut)	10 + for sprinkling
Pistachios (finely cut)	10 + for sprinkling
Clarified butter	1 cup + for brushing

Method:

- Heat clarified butter in a wok; fry cardamoms; add semolina; fry till aroma arises.
- Add condensed milk, almonds and pistachios; cook for a few minutes.
- Brush clarified butter on a dish; place halwa in it; level with a spoon.
- Sprinkle almonds and pistachios; refrigerate and allow to set.
- Cut halwa into pieces; serve.

ایزی پیزی حلوه

اجزاء:

250 گرام	سوجی
10 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک پیالی	کنڈینسڈ ملک
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	بادام (باریک کئے ہوئے)
10 عدد + چھڑکنے کے لئے	پستے (باریک کئے ہوئے)
ایک پیالی + چھڑکنے کے لئے	سجھی

ترکیب:

کڑا ہی میں گھی گرم کر کے الائچیاں بھون لیں۔ اس میں سوجی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں، پھر کنڈینسڈ ملک، بادام اور پستے ڈال کر چند منٹ مزید پکائیں۔ ڈش کو گھی سے چکنا کریں اور حلوه ڈال کر تیجے سے ہموار کریں، پھر بادام پستے چھڑک کر فرج میں جنے کے لئے رکھ دیں۔ مزید ار حلوه نکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



برٹش کونسل کی جانب سے تقریب

گزشتہ دنوں پرل کائنٹی نیٹس ہول میں برٹش کونسل کراچی کی جانب سے کئارے سے آئے (Moving from the Margins) سے ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا۔ اس تقریب کے انعقاد کا مقصد پاکستان کے مختلف علاقوں میں معذور افراد کی ملازمتوں کی فراہمی اور اس کی اہمیت پر تبادلہ خیال تھا۔ تقریب کی میزبانی برٹش کونسل پاکستان اور بلوچستان کی ڈائریکٹر باربرا وکھم کر رہی تھیں۔ تقریب میں کونسل کی بڑی تعداد شریک ہوئی جن کی تواضع پر تکلف چائے سے کی گئی۔



مرر میں حسن و آرائش کی نمائش

گزشتہ دنوں معروف بیوٹیشن تانی نے کراچی میں اپنے اپنے آپ کو 'مرر' کی ری لائنج کی تقریب کا اہتمام کیا۔ اس موقع پر حسن و آرائش کی ایک نمائش بعنوان آئینے کا نیا چہرہ (New face of mirror's) کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں ماہرین نے ماڈلز پر میک اپ اور بالوں کے جدید انداز پیش کئے۔ تقریب کے شرکاء کے لئے چائے کا اہتمام کیا گیا۔



معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر تقریب کا انعقاد

معذوروں کے عالمی دن کے موقع پر دارال سکون کی جانب سے پرل کانٹی نینٹل ہوٹل میں ”ایسے لوگ جنہیں بہت کم سمجھا گیا ہے کو سمجھنا“ کے عنوان سے ایک پورے دن کی کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ اس کانفرنس کے انعقاد کا مقصد معذور افراد کی مدد کے حوالے سے معروف اسکالروں، معذوروں کی مدد کرنے والی تنظیموں، سماجی اداروں، پالیسی سازوں، متعلقہ حکومتی ذمہ داروں، قانون سازوں، فلسفیوں اور اسٹیک ہولڈروں کو یکجا ہونے کے لئے پلیٹ فارم مہیا کرنا تھا۔ اس موقع پر معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ شرکاء کے لئے ظہرانے کا اہتمام کیا گیا۔

سفار کے پہلے اسٹور کی افتتاحی تقریب

پاکستان میں سوت، اعلیٰ معیار کے ملبوسات اور تیار شدہ ٹیکسٹائل مصنوعات فروخت کرنے والے سفار گروپ نے گزشتہ دنوں ڈالمن مال کلفٹن کراچی میں معروف ڈیزائنر خدیجہ شاہ کے افتتاحی پہلے اسٹور ”سفار“ کی بنیاد رکھ دی۔ اس موقع پر ایک پروقار تقریب منعقد کی گئی جس میں معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ تقریب میں سفار کی جانب سے ان کے منفرد ملبوسات پیش کیے گئے۔ حاضرین کے دل موہ لئے۔ تقریب کے شرکاء کو پُر تکلف لوازمات پیش کئے گئے۔



فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے فیشن شو کا انعقاد

فیشن پاکستان کونسل کی جانب سے میسی لین ملینین فیشن کے عنوان سے فیشن شو کا انعقاد عمل میں آیا جس میں نئے اُبھرتے ہوئے فیشن ڈیزائنرز عالش منصور، متاشا یعقوب، سمیر سائیں، عمیل عمامیول اور مدیحہ رضا کے کام کو پیش کیا گیا۔ اس موقع پر مختلف ماڈلوں نے فیشن ڈیزائنرز کے ملبوسات کو اپنے مخصوص انداز میں حاضرین کے سامنے پیش کیا۔ مہمانوں کی تواضع چائے کی گئی۔





لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور اس کے مختلف اشکال اور پائی جاتی ہیں

لوکی دنیا کی قدیم پیداوار اور اس کے مختلف اشکال اور پائی جاتی ہیں

سبزیوں اور پھلوں کی اہمیت سے کسی کو انکار نہیں لیکن کچھ پھل اور سبزیاں ایسی ہیں جن کی تھانہ فوائد ہونے کے باوجود لوگ عام طور پر کھانا پسند نہیں کرتے۔ ایک ایسی ہی سبزی ہے 'لوکی'۔ اس کے علاوہ لوکی کو پسند کرنے والوں کی شرح بہت کم ہے۔

لوکی کو 3500 قبل مسیح سے افریقہ میں کاشت کیا جا رہا ہے تاہم آج اسے بھارت، سری لنکا، انڈونیشیا، ملائیشیا، فلپائن، چین، ٹراپیکل افریقہ اور جنوبی امریکہ سمیت دیگر کئی ممالک میں بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ 100 گرام لوکی میں 96.1 فیصد نمی، 0.2 فیصد حیاتین، 0.1 فیصد چکنائی، 0.6 فیصد ریشہ، 0.5 فیصد معدنیات، 2.5 فیصد کاربوہائیڈریٹس، 10 ملی گرام فاسفورس، 0.7 ملی گرام فولاد اور 20 ملی گرام کیلشیم ہوتی ہے۔

لوکی کے بہت سے فوائد ہیں۔ اس کا استعمال ہمارے پیارے بنی کریم کی سنت بھی ہے۔ لوکی فشارخون کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اس کے جوش کو ختم کرتی ہے۔ اس مقصد کے لئے لوکی کے پانی میں کڑھی پتے ابالیں اور اس پانی کو صبح شام استعمال کریں۔ علاوہ ازیں لوکی گرم امراض مثلاً بخار اور کھانسی میں بہت فائدہ مند ہے۔ اس کی ہونی لوکی ٹھنڈک بخشنے کی صلاحیت رکھتی ہے اس کے کھانے سے تسکین پہنچتی ہے۔ اس کے پتوں کی بیماریوں کی ضرورت سے زیادہ پیاس، ڈائریا، بے خوابی اور ذیابیطس کے مرض میں بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ لوکی کا جوش حرارت اور پیاس میں تسکین بخشتا ہے اس لئے اسے گرمیوں میں کثرت سے استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

لوکی تیل پر پرورش پاتی ہے اور جب اس کا پھل پک کر تیار ہوتا ہے تو اس کی فصل کاٹی جاتی ہے۔ اسے سبزی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے یا پھر پکنے کے بعد ٹکھا کر بطور بوتل اور برتن کے استعمال کیا جاتا ہے اس وجہ سے لوکی کو عام طور پر بوٹل گورڈ (bottle gourd) کے نام سے بھی پہچانا جاتا ہے۔ اس کے تازہ پھل کا رنگ ہلکا سبز ہوتا ہے جب کہ گودا سفیدی مائل گلابی ہوتا ہے جس میں سفید بیج ہوتے ہیں۔ لوکی دنیا کی قدیم پیداواروں میں سے ایک ہے جو مختلف اشکال اور اقسام میں پائی جاتی ہیں۔ کچھ کی جسامت بڑی اور گول ہوتی ہے تو کچھ چھوٹی جسامت کی مالک اور بیلن نما بھی ہوتی ہیں یا پھر یہ لمبوتری شکل میں پائی جاتی ہیں جن کی لمبائی ایک میٹر تک ہوتی ہے۔ لوکی لمبوتری یا گول، پیلی اور سبز رنگ میں پیدا ہوتی ہے اس کا گودا سفید اور اسفنج کی مانند ہوتا ہے۔ براعظم افریقہ میں لوکی کی کچھ اقسام گولائی نما ہوتی ہیں جن کی جسامت اس قدر بڑی ہوتی ہے کہ درمیان سے کاٹ کر ان کے دونوں حصوں کو

لوکی کو سالن اور بھجیا میں مختلف طریقوں سے کھایا اور پکایا جاتا ہے۔ لوکی کا حلوہ بھی تیار کیا جاتا ہے۔ یہ لذیذ حلوہ نہایت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ لوکی کا رائے بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لوکی کا مزید رائے گرمیوں میں بکثرت کھایا جاتا ہے کیوں کہ اس کے کھانے سے گرمی کا احساس کم ہوتا ہے۔



ہم مصالحہ کا نئے سال میں نیا انداز

راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات میں تبدیلی کے ساتھ نئے پروگرام بھی پیش کئے جائیں گے

اپنے سال میں ”ہم مصالحہ“ نے تسلسل سے اپنے معیار اور ذائقہ کے ناظرین کو اپنے حرم میں رہنے دیا ہے۔ تبدیلیوں کے اس عمل کا سلسلہ برقرار رہے گا۔ سال میں ایک بار پھر ”ہم مصالحہ“ کے ناظرین کے سامنے آ رہا ہے۔ کونسا سال جانے والا ہے؟ جانب براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں کے اوقات کا تبدیل کئے جارہے ہیں تو دوسری جانب کئی دلچسپ اور معلوماتی پروگرام بھی پیش کئے جائیں گے۔

نئے سال میں مصالحہ کے براہ راست پیش کئے جانے والے پروگراموں میں اب جو تبدیلیاں آئی ہیں اس کے مطابق مصالحہ مارگلہ 11 بجے تک، 12:30 تک، 2 بجے تک، 3 بجے تک، 4:30 بجے تک، 5 بجے تک، 6 بجے تک جب کہ فوڈ ڈائریز 7 سے 8 بجے تک پیش کیا جائے گا۔

ہم مصالحہ شیف گلزار قبل ازیں ”لایو ایٹ نائن“ کے نام سے رات 9 سے 10:30 بجے تک اپنا براہ راست پروگرام پیش کرتے تھے لیکن اب وہ ایک نئے وقت پر ”دعوت“ میں اپنے دیکھنے والوں کو جاپانی، تھائی، چائیز کے ساتھ ساتھ دیسی کھانے پکانے سکھائیں گے۔

حسب سابق ہفتے اور اتوار کی صبح 11 بجے سے دوپہر 12:30 بجے تک لایو ویڈیو ایک اینڈر اور 5 بجے سے 6:30 بجے تک چکا پکانے کا پیش کئے جائیں گے۔

پیر سے جمعہ تک روزانہ 12:30 سے ایک بجے دوپہر تک فوڈ پلانٹ 2 بجے سے 2:30 بجے تک فوڈ فینٹسی جب کہ 2:30 بجے سے 3 بجے تک چٹ پٹے چٹارے کے نام سے نئے ریکارڈ پروگرام پیش کئے جائیں گے۔

فوڈ فینٹسی کی شیف رابعہ نے نوا (NOVA) سے کلری آرٹ میں ڈپلومہ حاصل کیا ہے جب کہ شیفنی کے نام سے ذاتی کاروبار بھی کر رہی ہیں۔ کھانا پکانے کی شوقین رابعہ مختلف نئے اور پُرانے ریستورانوں میں جا کر ان کے کھانوں سے لطف اندوز ہوں گی اور پھر باورچی خانے میں واپس آ کر اپنے قارئین کے لئے بالکل اسی انداز میں وہی ڈش تیار کریں گی۔

فوڈ پلانٹ کی ٹک عظمیٰ مشہور، صحت مند اور غذائیت سے بھرپور کھانے پکانے کی ماہر ہیں۔ انہوں نے ورلڈ بینک کے مقامی اور بیرونی ملک کام کرنے والے اسٹاف کے لئے ان کے کک اور ان کے نئے مینو کی ترتیب کے لئے کنسلٹنٹ کے فرائض انجام دیئے ہیں۔ ان کے کک عظمیٰ ہر عمر کی خواتین کو کلری آرٹ، تقاریب کے لئے کیٹرنگ اور بزنس میٹنگ کے لئے کک بیت، اہم کر رہی ہیں۔ اپنے پروگرام میں کھانا پکانے کے علاوہ عظمیٰ کھانوں کے بنیادی اصول و قواعد استعمال کرنے کے لئے طریقے بھی سکھائیں گی۔

چٹ پٹے چٹارے چٹ پٹے شیف عرفان ہم مصالحہ کے ناظرین کے لئے نئے نہیں ہیں۔ اپنے اس پروگرام میں ان کو مختلف مصالحوں کو زیادہ بہتر طریقے سے استعمال کرتے ہوئے مصالحے دارا استعمال کرنے کے طریقے بتائیں گے۔

ہفتے اور اتوار کی دوپہر 12:30 سے ایک بجے تک 2 بجے سے 2:30 بجے تک چکن

ٹھن جب کہ 2:30 سے 3 بجے تک شیف اشیش

شیف اشیش نے پاکستان سے شیف انسٹیٹیوٹ آف پاکستان کے ساتھ ساتھ اپنے ناظرین کے سامنے اپنے لائسنس اور میٹھے کھانے پکانے سکھائیں گے۔

شیف اشیش نے اپنے پروگرام میں ہم مصالحہ کے شیف شہر کے معروف ریستوران لال قلعہ جا کر ان کے خاص اور ترائیڈ ناظرین تک پہنچائیں گے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ریستوران کے شیف اپنے باورچی خانے میں بنائے جانے والے مزیدار کھانوں کے اہم رازوں سے ناظرین کو آگاہ کریں گے۔

جہاں بات ہو چکن گارڈننگ کی وہاں توفیق پاشا مولانا جہاں میں آ جاتا ہے جو پہلے بھی ہم مصالحہ کے ناظرین کو گھروں میں آسانی سے سبزیاں بنانے کا پھل اگانے کی ترائیڈ بتاتے تھے۔ توفیق پاشا ایک بار پھر نئے انداز میں ہم مصالحہ کے ناظرین کو نہ صرف سبزیاں، جڑی بوٹیاں اور پھل اگانے کے لئے رہنمائی فراہم کریں گے بلکہ کھانے پکانے بھی سکھائیں گے۔



وہمی ہے دنیا ساری

مغرب میں یہ مانا جاتا ہے کہ نمک گر ادیا جائے تو شیطانی روحیں آپ پر سوار ہو جاتی ہیں

نیر باب

کیلا دنیا کا وہ پھل ہے جو سب سے زیادہ کھایا جاتا ہے اور بچوں سے لے کر بوڑھے تک اسے عموماً شوق سے کھاتے ہیں اور پسند کرتے ہیں لیکن بہت سے لوگوں کا وہم ہے کہ اگر آپ بد قسمتی کو اپنے سے دور رکھنا چاہتے ہیں تو کبھی کیلے کو کانٹیں نہیں بلکہ کیلے کو چھوٹے ٹکڑوں میں ہاتھ سے توڑ کر استعمال کریں۔ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ جو لوگ کیلے کا چھلکا ایسے ہی بے دھیانی سے پھینک دیتے ہیں ان کی موت بہت تکلیف دہ ہوتی ہے (یہ بات بھی بچوں اور بڑوں کو ڈرانے اور سمجھانے کے لئے بنائی گئی لگتی ہے تاکہ کیلے کے چھلکے سے پھسل کر کسی کی ہڈی پسلی نہ ٹوٹے!)

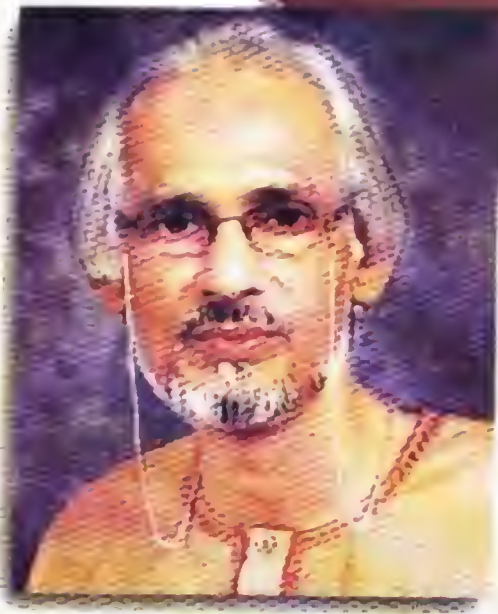
چائے ایک ایسا مشروب ہے جو پاکستان میں ہی نہیں دنیا بھر میں بہت شوق سے پیا جاتا ہے۔ چائے کے بارے میں بھی بڑی کہانیاں مشہور ہیں جیسے گرم چائے گرمی میں ٹھنڈک پہنچاتی ہے کیونکہ لوہا لوہے کو کاٹتا ہے رشتہ کرنے جاؤ تو یہ دیکھو لڑکی نے چائے کیسے پیش کی چائے کا ذائقہ کیسا تھا وغیرہ وغیرہ مگر دنیا کے دوسرے ممالک میں بھی چائے کے بارے میں بڑی دلچسپ باتیں مشہور ہیں جیسے اگر کوئی لڑکی چائے میں چینی سے پہلے دودھ ڈال دے تو اس کی شادی ہونا مشکل ہے۔ چائے کی پیالی کی تہہ میں اگر بغیر گھلی ہوئی چینی نظر آئے تو سمجھ لیں کوئی آپ کے عشق میں گرفتار ہے (اور اس کو ڈھونڈنا اب آپ کا کام ہے۔) اگر چائے دانی میں چائے چھلک جائے تو اس کا مطلب ہے کہ کوئی اجنبی آپ کے گھر مہمان ہوگا اور اگر آپ اپنے گھر بھر دیں تو آسب سے بچنا چاہتے ہیں تو گھر کے دروازے پر چائے کی پتی بکھیر دیں بدروحوں کو روک دیا جائے گی۔ چائے کی پلیٹ میں اگر اتفاق سے دو تچے رکھ دیئے جائیں تو اس کا مطلب ہے کہ شادی ہوں گی یا پھر جڑواں بچے پیدا ہوں گے۔ تو رہے محتاط! کہیں آپ کو بھی دودھ والی دان نہ کھانی پڑ جائیں!

یونگنڈا میں یہ سمجھا جاتا ہے کہ عورتیں اگر بھڑک کر کھانسیں تو ان کے چہرے پر یونگنڈا میں ایک ایسا زیادہ شوق سے نہیں کھائی جاتی کیونکہ وہاں کے رہنے والوں کا ماننا ہے کہ لوہا کھانسی سے کھانسی ہو جاتا ہے۔ اس لئے ان میں بھی جو بہت سیاہ فام ہو اس کے لئے یہی لہا جاتا ہے کہ اس میں لوہا زیادہ کھائی ہوگی۔

یورپ میں ایک زمانے میں یہ خیال تھا کہ اگر آپ آج بھی شادی کے کیک کا ایک سلائس چھپا کر رکھ لیا جاتا ہے۔ اگر سال بھر تک یہ سلائس کھائے تو میاں بیوی دونوں کے لئے خوش قسمتی اور خوشگوار ازدواجی زندگی کا سبب ہوتا ہے۔ سرائیکیوں اور حتیٰ کہ انڈیا میں بھی جب کوئی شخص سفر پر جاتا ہے یا اپنی ملازمت کے لئے انٹرویو پر جاتا ہے تو اس کے پیچھے پانی پھینکا جاتا ہے تاکہ وہ کامیاب رہے کیونکہ پانی کو حرکت سے تعبیر کیا جاتا ہے کہ اس میں بھی سمجھا جاتا ہے کہ اگر آپ کی زبان دانتوں میں آجائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ کسی دادی اماں آپ کے لئے کیک بنانے والی ہیں جب کہ پاکستان میں اس کا مطلب یہ کیا جاتا ہے کہ کہیں کسی نے آپ کو گالی دی ہے۔

ہمارے وہم ہماری ثقافت کی چاشنی ہوتے ہیں اور اگر غور کیا جائے تو جن چیزوں کو برا شگون سمجھا جاتا ہے ان میں کوئی تو جیہہ ضرور چھپی ہوتی ہے۔ کیا یہ قدیم زمانے میں بچوں کو بہت سی عادتوں سے روکنے کا یہی طریقہ اپنایا گیا ہو اور اچھی عادتوں کو اپنانے کے لئے انہیں خوش قسمتی کا شگون کہا گیا ہو۔ یہی ہے وہمی دنیا اور یہی ہے ہماری رنگ برنگ زندگی!





روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

نورالہدیٰ (لاہور)

قادری صاحب! میں شادی شدہ ہوں مگر میری بڑی بہن کا مسئلہ بنا ہوا تھا رشتہ بہت آتے تھے بائیس سال سے بڑھتی بھی تھی مگر آخر میں آکر کوئی نہ کوئی جاتا تھا بات چیت ختم ہو جاتی تھی بیروں سے بھی رجوع کیا سب نے بندش بتائی روحانی علاج کروایا مگر مسئلہ حل نہ ہوا آپ سے لوح نکاح اور وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ آپ کی دعا اور لوح نکاح کی برکت سے ایک بہت اچھے گھرانے میں باہمی رشتہ طے ہو گیا ہے اور اگلے مہینے شادی کی تاریخ بھی پکی کر دی ہے لوح نکاح اور وظیفہ کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو۔ بیٹی لوح نکاح کے وظیفے کی صرف ایک تصحیح اب نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

۲۔ زرین گل (پشاور)

قادری صاحب! میں نے رزق میں سہا دگی کیلئے آپ سے لوح مشتری حاصل کی تھی لوح مشتری کے حاصل کرنے کے ایک مہینے کے اندر ہی لوح مشتری کے اثرات ظاہر ہونا شروع ہو گئے ہیں میرے شوہر ٹھیکیدار ہیں پچھلی گورنمنٹ میں انہوں نے کچھ کام کیے تھے جن کے Bill ابھی تک کچھ اداروں میں پھنسے ہوئے تھے لوح مشتری کے آتے ہی نہ صرف یہ کہ وہ تمام بل Clear ہو گئے بلکہ ایک بڑا سرکاری ٹھیکہ جس کو حاصل کرنے کیلئے لوگ بڑی بڑی سفارشیں لگوا رہے تھے وہ ٹھیکہ بھی میرے شوہر کو مل گیا ہے اور بڑا بیٹا جو ایک بینک میں براچ منیجر تھا ترقی پا کر ریجنل منیجر ہو گیا ہے۔ لوح مشتری نے واقعی بڑی تیزی سے اثر دکھایا ہے

تعالیٰ آپ کو ہمیشہ سلامت رکھے۔ کسی چیز کی ضرورت نہ ہو تو قادری صاحب مجھے ضرورت پڑے گا۔ اللہ خوش رکھے! میرے پاس اللہ کا دیا ہوا بہت بڑا بھروسہ ہے اللہ آپ کو بھی بہت دے۔ اپنے ارد گرد ضرورت مندوں، یتیموں، محتاجوں کا خیال رکھیں اللہ آپ کا خیال اپنے غیب سے رزق کے دروازے کھول دے گا اور آپ سے رزق عطا فرمائے گا جہاں آپ کا خیال نہ جائے گا۔

۳۔ سمیرا (حیدرآباد)

اکمل! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح کروائی تھی وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور لوح نکاح بھی پکی ہو گئی ہے ہم دونوں آپ سے بے حد محبت میں ہیں آپ نے ہمارا مسئلہ حل کرنے میں ہماری مدد کی اللہ تعالیٰ آپ کو صحت و تندرستی عطا فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! اب آپ کو دونوں کو ہمیشہ خوش رکھے اور آپ کی زندگی میں ڈھیروں خوشیاں عطا فرمائے۔

۴۔ طاہرہ حمید (راولپنڈی)

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو گئے تھے مگر ابھی تک اولاد کی نعمت سے محروم تھی اب سے ہوتی تھی مگر چھ یا آٹھ مہینے کے بعد اچانک امید ضائع ہو جاتی تھی بہت پریشان تھی دونوں کی تمام ڈاکٹری رپورٹ اور ٹیسٹ Clear تھے ہر قسم کا علاج کروا کر تھک گئی تھی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا اور آج میں ایک پیارے سے بیٹے کی ماں ہوں۔

قادری صاحب ہمارے دل سے آپ کے لئے بہت دعائیں نکلتی ہیں اللہ تعالیٰ آپ کے علم میں مزید

اضافہ فرمائے۔

جواب: جیتی رہو! میری دعا ہے کہ اللہ پاک آپ کے گھر میں مزید خوشیاں نازل فرمائے۔

۵۔ سارہ (منڈی بہاؤ الدین)

قادری صاحب! میں اپنے کزن کو پسند کرتی تھی مگر میرے ابو خاندانی جھگڑوں کی بنا پر اس شادی پر راضی نہیں ہوتے تھے آپ سے رابطہ کیا تو آپ نے لوح نکاح بنا کر بھیجی اور وظیفہ بھی دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ہماری شادی بھی ہو گئی ہے آپ کا بہت شکریہ قادری صاحب لوح نکاح کا کیا کروں؟

جواب: جیتی رہو بیٹی! دو فل شکرانے کے ادا کرو اور لوح کو ٹھنڈا کر دو۔

۶۔ جہاں آراء (کراچی)

قادری صاحب! میں نے اپنے بیٹے کیلئے لوح راہ وصال آپ سے حاصل کر لی تھی میرا بیٹا باہر کے ملک جانا چاہتا تھا کو کام بننا ہی نہیں تھا کوئی نہ کوئی رکاوٹ آ جاتی آپ سے رجوع کیا تو آپ نے حساب کتاب نکال کر بتایا کہ اسکے سفر میں کچھ زکا وٹیں ہیں پھر ان رکاوٹوں کو دور کرنے کیلئے آپ نے لوح راہداری اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا۔ آپ کی دعاؤں سے وظیفے کے دوران ہی میرے بیٹے کا سفر مکمل ہو گیا اور وہ آجکل آسٹریلیا میں ہے وظیفہ کا پورا کر دیں ہدایت فرمادیں۔

جواب: خوش رکھے! بہن اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو اسے پھانسی دینے کے ادا کر کے لوح کو ٹھنڈا کر دو۔ جس وقت تک مکمل کر کے ٹھنڈا کر ادینا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر

روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے گم ہونے والے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



ٹوٹکے



کپڑوں سے بچانے کے لئے

کپڑوں سے بچانے کا شدید مسئلہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ کبھی بھی سر اُونچا کر کے تھوڑے سے پانی میں نمک گھول لیں۔ اگر کسی نے ایک ایک قطرہ رات میں صبح اُٹھنے کے بعد اپنی ناک میں ڈال دے تو اس سے چیزوں کو جھک کر اُٹھانے سے



بھوک لگانے کے لئے

اگر بھوک نہ لگتی ہو تو اس کی وجہ سے وزن میں کمی واقع ہو رہی ہوگی۔ شام اسٹیمل کی بھوسی کھائیں۔ اس سے معدے کی گرمی دور ہوگی اور بھوک لگنی شروع ہو جائے گی۔



آسانی سے دانت نکالنے کے لئے

اگر بچے کے دانت نکل رہے ہوں اور اسے تکلیف ہو تو ایک چھوٹا سا ٹکڑا سہاگہ لے لیں، اسے خوب گرم توے پر رکھیں۔ سہاگہ فوراً جل جائے گا، اسے ماچس کی تیلی کی مدد سے کسی چیز میں رکھیں اور 2 چائے کے چمچے شہد ملا لیں۔ اسے ہاتھ کی مدد سے بچے کے مسوڑھوں پر لگائیں۔ اس کے علاوہ بینگ کو پانی میں بھگو لیں اس میں سے ایک چٹکی بینگ لے کر بچے کی ناف پر لگائیں۔ استری سے کپڑا گرم کر کے بچے کی ناف پر ہلکی ہلکی سینکائی کریں۔ بچہ پرسکون نیند سوئے گا۔

کپڑوں کی الماری کی بدبو دور کرنے کے لئے

اگر کپڑوں کی الماری میں بدبو پیدا ہوگئی ہے تو الماری خالی کر کے اس میں تھوڑی سی انگنٹس اور نیم کے پتے ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ دوسرے دن اس میں بھوڑے کاغذ بچھا کر کپڑے رکھ دیں، کبھی بدبو نہیں آئے گی۔

ہاتھوں سے تھوڑا بھگانے کے لئے

لہسن اور کچھیلنے کے بعد ہاتھوں پر بو بہت دیر تک نہیں جاتی۔ ایسے میں ہاتھوں پر ٹوٹھ پیسٹ لگائیں اور تھوڑی دیر کے بعد دھو لیں۔

وفاقی ہاتھانے کے لئے

وہ لوگ جن کا فٹنہ میں اضافہ چاہتا ہو روزانہ ایک کھجور ضرور کھائیں۔ اس کے علاوہ چغندر کا استعمال بھی ان کے لئے بہت مفید ہے۔

<http://readingcornerpk.blogspot.com>



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

نیو کی لائبریری اینڈ فزیمنگ پوائنٹ
سائنس سسٹم اور جلد سائنس کی سہولت موجود ہے
مٹے اور پرائے ڈائجسٹوں کی فوری فروخت کی جاتی ہے
دکان نمبر 13 صدر بازار ہرنی پور

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو پن کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ”ہم مصالحہ“ کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کو پن بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

ماہ جنوری کا سوال

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے دسمبر 2014ء کے شمارے میں زبیدہ آپا کے بنائے ہوئے کس میٹھے کی ترکیب شامل کی گئی ہے۔

ای میل ایڈریس

فون نمبر

نام

بلڈنگ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔

MASALA

TV FOOD MAG



وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1200 روپے میں

1 بینک ٹرانزیکشن (بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس براچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر ’مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ‘

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

Copied From Web

WWW.PAKSOCIETY.COM

RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY